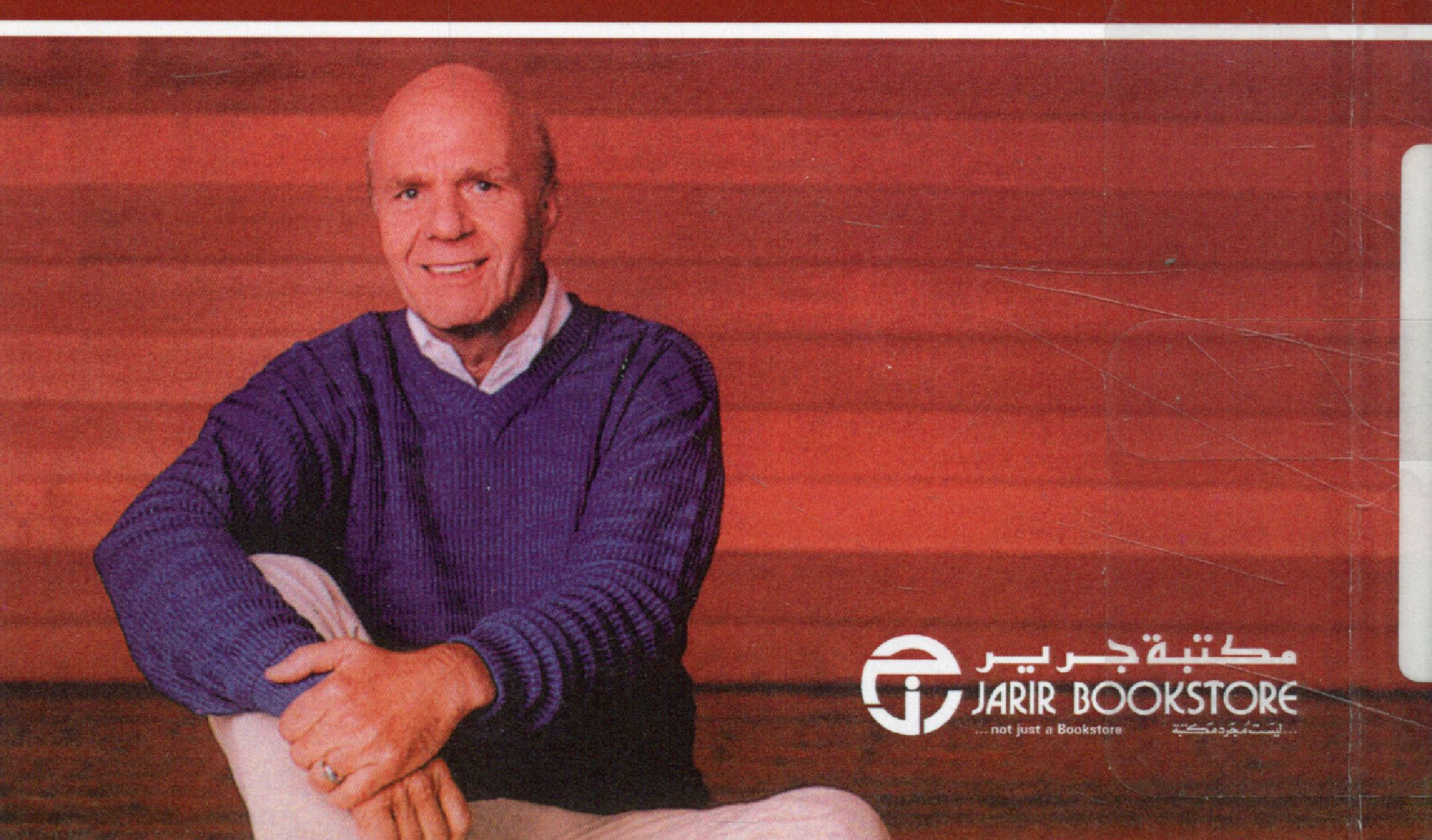
وين دبليو. داير
مؤلف كتاب «حكمة كل العصور» الذى حقق أعلى مبيعات

سوف تراه عندما تؤمن به

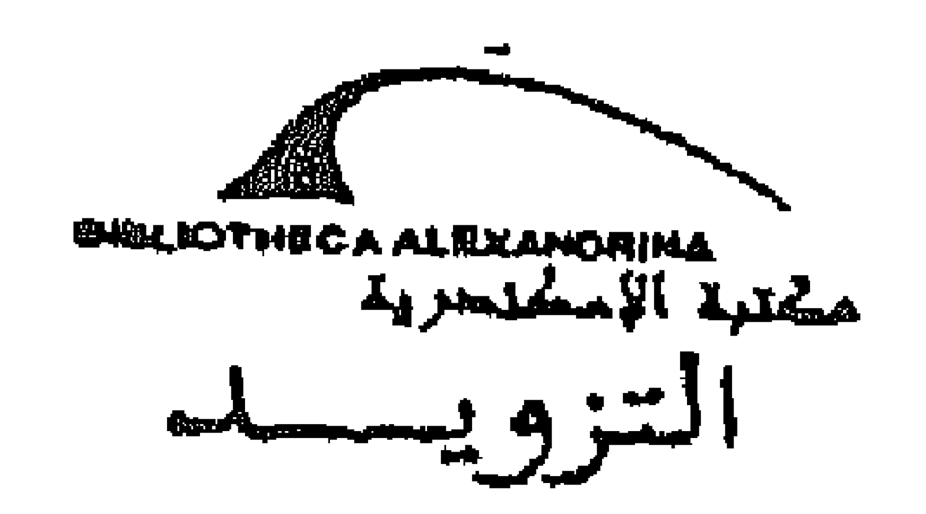
سبيلك إلى التحول الذاتى



سوف تراه
عندما تؤمن به

وين دبليو. داير

مؤلف كتاب «حكمة كل العصور» الذى حقق أعلى مبيعات



سوف تراه عندما تؤمن به

سبيلك إلى التحول الذاتى



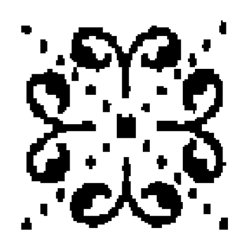


للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة السادسة ٢٠١٣

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ - فاكس ٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+

YOU'LL SEE IT WHEN YOU BELIEVE IT



The Way to Your Personal Transformation

WAYNE W. DYER





المحتويات

مقدمة

إنك لا تستطيع أن تشرب كلمة " ماء " ، ولا يمكن للمعادلة التى تكوِّن الماء H_2O أن تجعل إحدى السفن تطفو فوق سطح الماء ، كما لا يمكن لكلمة " مطر " أن تصيبك بالبلل . لابد أن تجرب الماء أو المطر حتى تتعرف بالفعل على ما تعنيه هاتان الكلمتان . فالكلمات نفسها تبعدك عن التجربة .

وكذلك هو الحال فى كل ما أكتب عنه فى هذا الكتاب . إنها كلمات المقصود منها أن تقودك إلى التجربة المباشرة . فإذا كان للكلمات التى أكتبها إيقاعها الصحيح ؛ فربما تأخذ الأفكار التى أقدمها وتخلق منها تجربتك الخاصة . إننى أؤمن بهذه المبادئ وأرى أنها صالحة لكل الأزمان وأريدك أن تشاركنى تجربتى الخاصة فى مدى استفادتى من هذه المبادئ .

أنت أيضاً ترى فى حياتك الخاصة ما تؤمن به أساساً . فمثلاً ؛ إذا كنت تؤمن بشدة بالندرة ؛ ففكر فيها بانتظام واجعلها مركز اهتمام محادثاتك وحواراتك ، وإننى على يقين تام من أنك سوف ترى الكثير منها فى حياتك . من ناحية أخرى ، إذا كنت تؤمن بالسعادة والخير الوفير ؛ ففكر فيهما فقط وتحدث مع

الآخرين عنهما ، ولتكن تصرفاتك قائمة على إيمانك بهما ، وبالتأكيد سوف ترى ما تؤمن به .

ذات مرة قال " أوليفر ويندل هولمز " : " إن عقل الإنسان الذى يتسع لفكرة جديدة ، لا يرجع أبداً إلى أبعاده الأصلية " . ربما تتطلب منك المبادئ التى أكتب عنها فى هذا الكتاب أن توسع آفاقك لاستيعاب أفكار جديدة . فإذا أخذت هذه الكلمات وقمت بتطبيقها فى حياتك ؛ فسوف تشعر بعلامات الاتساع فى عقلك ، ولن تعود ثانية إلى الحالة التى كنت عليها من قبل .

إن ضمير المفرد الغائب يظهر مرتين فى عنوان هذا الكتاب ، مشيراً فى كلتا الحالتين إلى ما يمكن أن نسميه بالتحول الشخصى . إن مثل هذا التحول ينتج عن المعرفة الكاملة بداخلك بأن كل إنسان هو أكثر بكثير من مجرد جسد مادى ، وأن جوهر الكيان البشرى يشمل القدرة على التفكير ، والإحساس بامتلاك الإدراك فى أسمى درجاته ، وكذلك معرفة أن هناك حالة من الذكاء تغمر جميع أشكال الكون . إن بمقدورك استخدام مثل هذا الجزء غير المرئى منك ، وكذلك استخدام عقلك بالطريقة التى تختارها ، مع إدراك أن هذا ما يمثل بشريتك الأساسية . إن بشريتك أو إنسانيتك ليست شكلاً أو جسداً على الإطلاق ، ولكنها شيء أكثر سمواً توجهه قوى دائمة العمل فى هذا الكون .

إن مبادئ هذا الكتاب تبدأ باستهلال منطقى وهو أنك روح بها جسد لا جسد به روح ، بأنك لست إنساناً لديه تجربة روحية ، وإنما كيان روحى لديه تجربة إنسانية . لقد قمت بتوضيح هذه المبادئ بتجارب عديدة هى جزء من رحلتى الخاصة بالتحول الشخصى لكى أنقل إليك الرسالة الهامة . إننى أعرف أن هذه المبادئ تؤدى وظيفتها فى هذا الكون حتى وأنت تجلس وتقرأ هذه الكلمات . إنها تعمل مستقلة عن رأيك فيها ، وهى شديدة الشبه

بمبادئ عملية الهضم ، ودورة الهواء داخل الرئتين التى تحدث فى هذه اللحظة دون تدخل إرادى منك . وسواء آمنت بوجود هذه المبادئ الكونية أم لا ، فإنها تعمل ، ولكن إذا قررت التناغم معها ، فربما تجد نفسك تعيش فى مستوى جديد تماماً ، وتستمتع بنوع أسمى من الوعى أو اليقظة إذا أردت ذلك .

وطالما أنك تقاوم هذه المبادئ ؛ فلن ترى فوائدها ، وأعنى بذلك أنك سوف تظل تعيش وفقاً للأساليب القديمة وفى ظل عقلية " سوف أؤمن بها عندما أراها " . قم بتخزين كل ألعابك ، واعمل بشكل أكثر جدية لجمع الكثير من المال ، واستمر فى اعتبار المظهر أكثر أهمية من الجودة ، وعش حياتك وفقاً للقواعد لا وفقاً لمبادئ الأخلاق . إذا كنت متردداً قليلاً ، فعليك أن تظل على ما أنت عليه إلى الدرجة التى لا يكون فى إمكانك معها المقاومة لأنه بمجرد أن تبدأ رحلة التحول ؛ فلن يكون هناك مجال للرجوع . سوف تتطور لديك المعرفة بدرجة كبيرة تجعلك تتعجب من كيفية استطاعتك المعيشة بطريقة مختلفة . سوف تتملكك الحياة المثيرة ، وعندئذ سوف تعرف فى داخلك بسهولة أنك على الطريق السليم ، ولن تسمع حتى باعتراض أولئك الذين اختاروا لأنفسهم طريقاً مختلفاً .

إننى لم أتخيل أبداً أننى سأكون بحاجة إلى التغيير ، ولم يكن لدى خطة لتغيير طرق الحياة القديمة لدى ، أو تغيير مجموعة الأهداف لتحسين أى شيء فى حياتى ، فلقد كنت أشعر بالثقة فى أن حياتى تسير فى الطريق الذى أريده ، كما أننى كنت ناجحاً مهنياً ولم يكن هناك شيء ينقصنى ؛ ومع ذلك قمت بعملية تغيير كبرى فى حياتى أضافت بريقاً لجميع أيامى التى لم أكن أفكر فيها لسنوات مضت .

لقد ولدت عام ١٩٤٠ وكنت أصغر ثلاثة من الأولاد جميعهم دون سن الرابعة . هجر أبى هذه الأسرة عندما كنت فى الثانية من العمر ولم أره قط فى حياتى ، فقد كان من جميع النواحى رجلاً مضطرباً ، وكان يتجنب العمل الشريف ، كما كان مدمناً للكحوليات بشدة ، ويسيء معاملة والدتى ، وقام بمخالفة القانون وقضى فترة فى السجن . عملت والدتى كبائعة للحلوى فى أحد المحال الرخيصة فى الجانب الشرقى من مدينة ديترويت وكانت السبعة عشر دولاراً - وهى مرتبها الأسبوعى - تكاد تغطى أجرة الترام ومصروفات المربية ولم يكن هناك آنذاك أية مساعدات تقدم للأطفال المعالين .

لقد قضيت العديد من سنوات عمرى الأولى فى دور الحضانة ، حيث كانت تزورنى والدتى كلما كان ذلك ممكناً . كان كل ما عرفته عن والدى هو ما سمعته من الآخرين وخاصة أخوى . لقد رسمت له صورة فى مخيلتى كأب فاسد لا يبالى ولا يهتم بشيء ، لم يرغب فى القيام بأى شيء تجاهى وتجاه إخوتى ، وكلما سمعت أكثر ، كلما ازداد كرهى له ، وكلما ازدادت كراهيتى له كلما أصبحت أكثر غضباً . لقد تحول غضبى إلى فضول ، وكنت أحلم باستمرار بمقابلته ومواجهته مباشرة . لقد أصبح تركيزى منصباً على الكراهية والرغبة فى مقابلة هذا الرجل والحصول منه على ردود على أسئلتى قبل كل شيء .

وبحلول عام ١٩٤٩ تزوجت والدتى ثانية واتحدت أسرتنا من جديد . لم يحدث أن قام أحد إخوتى بذكر والدى من تلقاء نفسه ، وكانت كل استفساراتى تقابَل بنظرة تنطوى على أنه " ليس رجلاً صالحاً على الإطلاق . لماذا تريد أن تعرف المزيد عنه ؟ " ولكن أحلامى المزعجة استمرت وكذلك حالة الفضول

التى تنتابنى ، وكثيراً ما كنت استيقظ وأنا أتصبب عرقاً وأصرخ بعد سلسلة متتابعة من الأحلام المزعجة به .

عندما كبرت ودخلت مرحلة المراهقة ، أصبح تصميمي على مقابلة هذا الرجل أشد ، وتملكتنى فكرة البحث عنه وإيجاده . لقد ساعد أقاربه فى حمايته ؛ حيث إنهم شعروا بأن أمى تود لو قُبض عليه لتخليه عن أسرته وعدم إعالته لها . ومع ذلك كنت لا أزال أسأل بعض الأسئلة ، وأقوم بالاتصال بالأقارب حتى هؤلاء الذين لا أعرفهم ، وأقوم برحلات لمقابلة زوجاته السابقات فى مدن بعيدة حتى اكتشف طبيعة هذا الرجل ، وعادة ما كان ينتهى البحث بالإحباط . كان كثيراً ما ينفد ما معى من مال خلال عملية البحث ، أو يتحتم علىّ العودة للاضطلاع بمسئولياتى الشخصية ، سواء الخدمة العسكرية ، أو الذهاب إلى الكلية ، أو إعالة أسرتى .

وفى عام ١٩٧٠ تلقيت مكالمة من أحد أبناء عمومتى ولم أكن قد قابلته أبداً من قبل ، كان قد سمع إشاعة بأن والدى قد توفى فى مدينة " نيو أورليانز " ، ولكننى لم أكن فى موقف يمكّننى من تحرى الأمر ، حيث كنت فى ذلك الوقت أنهى دراساتى الخاصة بالدكتوراه ، وفى طريقى للانتقال إلى مدينة نيويورك للعمل كأستاذ مساعد فى جامعة " سانت جون " ، كنت أمر بتجربة خاصة مؤلمة حيث انفصلت عن زوجتى ، " ولزمت مكانى " عندما حاولت الكتابة . وفى السنوات القليلة التى تلت ذلك قمت بالمشاركة فى تأليف العديد من الأعمال الخاصة بالاستشارات والعلاج النفسى . كنت أعرف أننى لا أريد الاستمرار فى الكتابة لطائفة محددة من المتخصصين ، ومع ذلك لم أقم بشىء خلاف ذلك . (لقد لزمت مكانى نفسياً بسبب الطلاق ، وبدنياً بسبب الزيادة المفرطة فى الوزن وعدم تناسق

الشكل ، وروحياً بسبب أننى كنت شخصاً نفعياً خالصاً وليس لدى أدنى فكرة عن عالم الغيبيات) . واشتدت أحلامى الخاصة بوالدى ؛ حيث كنت أحياناً أستيقظ فى نوبة من الغضب وأنا أحلم بأننى أقوم بضربه بينما هو يبتسم مقابل ذلك ، ثم جاءت نقطة التحول فى حياتى .

فى عام ١٩٧٤ دعتنى إحدى زميلاتى فى الجامعة للقيام بإحدى المهام فى الجنوب . لقد كانت تعمل كمنسقة لأحد البرامج التى تمولها الحكومة ، والذى يبحث فى مدى التزام مدارس الجنوب بتشريعات القانون المدنى للستينيات . لقد كانت تريدنى أن أقوم بزيارة إلى مدرسة ولاية " ميسيسيبى " للبنات بمدينة " كولومبس " بنفس الولاية ، وعندما قررت الذهاب إلى هناك ، قمت بالاتصال بالمستشفى فى " نيوأورليانز " والتى قال ابن عمى إن والدى كان فيها عند وفاته ، وعرفت أن والدى " ميلفن ليل داير " قد مات هناك منذ عشر سنوات بسبب تليف فى الكبد وبعض المضاعفات الأخرى ، وأن جثمانه قد نقل إلى مدينة " بيلوكسى " بولاية " ميسيسيبى " ، وكانت مدينة " كولومبس " تبعد حوالى مائتى ميل عن " بيلوكسى " . لقد قررت أنه قد حانت اللحظة الحاسمة ، وقررت أننى عندما أنتهى من زيارتى للكلية ، سوف أقوم باستكمال رحلتى مهما كلفنى الأمر لإنهاء هذا الفصل من حياتى .

لقد فكرت فى إيجاد نوع من التسوية لمثل هذه العلاقة غير المستقرة . لقد كان لدى الفضول نحو معرفة ما إذا كان والدى قد أخبر المسئولين فى المستشفى بأن لديه ثلاثة من الأبناء وإذا كانت أسماؤنا مدونة فى شهادة الوفاة . لقد أردت التحدث إلى أصدقائه فى مدينة " بيلوكسى " لأعرف ما إذا كان قد ذكر شيئاً عنا . ترى هل حاول سراً البحث عن زوجته السابقة ومعرفة ماذا تفعل

هى وأطفاله ؟ هل كان مهتماً بذلك حقاً ؟ هل كانت له قدرة على الحب ربما يكون أخفاها عن الجميع ؟ لقد كنت أريد أن أعرف تقريباً كيف استطاع أن يتخلى عن أسرته مدى الحياة ، وكنت دائماً أبحث عن سبب وجيه لقيامه بذلك ، غير أن غضبى من تصرفه فى هذه السنوات كان مازال يطاردنى ، لدرجة أننى وأنا فى سن الرابعة والثلاثين يتحكم فىّ رجل مات منذ ما يقرب من عشر سنوات .

لقد استأجرت سيارة جديدة جداً فى " كولومبس " للقيام بالرحلة إلى " بيلوكسى " ، وأنا أقصد ما أقول بعبارة " جديدة جداً " ! كانت قراءة العداد ٠,٨ ميل ، وعندما جلست خلف عجلة القيادة مددت يدى لأسحب حزام الأمان ، لكننى اكتشفت أن الطرف الذى فى الناحية اليمنى غير موجود ، فخرجت من السيارة ورفعت المقعد بأكمله حيث كان الحزام موجوداً ومثبتاً فى أرضية السيارة بأحد المشابك وكان المشبك ملفوفاً بالبلاستيك مع شريط من المطاط حول البلاستيك الذى يغلف المشبك . وعندما طويت الشريط والبلاستيك الذى يغلفه ، وجدت إحدى البطاقات المطوية بداخل المشبك مكتوب عليها " مقهى كاندل لايت ... بيلوكسى ، ميسيسيبى " ، وبها مجموعة من الأسهم المؤدية إلى المقهى . لقد اعتقدت أن هذا شىء غريباً ، حيث إن هذه السيارة لم تستخدم قبل أن أقوم بتأجيرها ، ولكننى وضعت البطاقة فى جيب القميص .

وصلت إلى ضواحى " بيلوكسى " فى الخامسة إلا عشر دقائق مساء يوم الجمعة ودخلت أول محطة وقود رأيتها حتى أستطيع الاتصال بالمقابر فى " بيلوكسى " . لقد كان هناك ثلاث مقابر ، كانت الأولى مشغولة ، ولم يرد على أحد فى الثانية ؛ لذلك اتصلت بالثالثة . ورداً على استفسارى ، جاءنى صوت

لرجل عجوز يقول إنه سوف يتحرى الأمر ليرى ما إذا كان والدى مدفوناً هناك ، وتركنى لمدة عشر دقائق كاملة . وبينما كنت على وشك التخلى عن الموضوع والانتظار حتى صباح الاثنين للقيام بمزيد من البحث ، عاد لينهى رحلة عمر قائلاً : " نعم والدك مدفون هنا " ، وأعطانى تاريخ الدفن .

لقد تحطم قلبى من العاطفة التى تملكتنى من جراء هذه اللحظة القوية ، وسألته عما إذا كان يمكننى زيارة القبر فى هذا الوقت .

قال لى الرجل : " يمكنك الدخول بالتأكيد إذا قمت بوضع السلسلة على الباب عند مغادرتك " . وقبل أن أسأل عن الاتجاهات ، استمر قائلاً : " إن والدك مدفون بجوار أرض مقهى كاندل لايت ، فقط اسأل أحد العاملين بالمحطة عن كيفية الوصول إلى هناك " .

مددت يدى فى جيب القميص وأنا أرتجف ، ونظرت فى البطاقة وإلى الأسهم التى بها ، لقد كنت على مسافة ثلاث مبان من المقبرة .

عندما وقفت فى النهاية أنظر إلى العلامة التى على العشب المدون عليها " ميلفن ليل داير " ، أحسست بأن حركتى قد شلت ، وخلال الساعتين والنصف التالية لذلك والتى تحدثت خلالها مع أبى للمرة الأولى ، صرخت بأعلى صوتى غير مدرك لما يحيط بى ، وتحدثت بصوت عال طالباً الإجابة على أسئلتى من قبر . وبمرور الساعات ، أحسست بشعور عميق من الراحة وأصبحت هادئاً تماماً . لقد كان الهدوء شديداً ، وكنت على يقين تام بأن والدى موجود معى فى هذا المكان ، وأننى لم أعد أتحدث إلى إحدى المقابر ، وإنما أتحدث فى حضرة كيان ما لم أستطع ومازلت لا أستطيع تفسير ماهيته .

عندما استأنفت حديثى الذى كان من طرف واحد قلت : " إننى أشعر إلى حد ما كما لو أننى أرسلت إلى هنا اليوم ، وأن لك دوراً فى ذلك . أنا لا أعرف ما دورك فى هذا ، أو حتى ما إذا كان لك دور فى الأساس ، لكننى على يقين من أن الوقت قد حان للتخلى عن هذا الغضب والحقد اللذين حملتهما لك كل هذه الفترة الطويلة من الزمن . وأريدك أن تعرف أنه منذ هذه اللحظة أنه لم يعد هناك أثر لكل ذلك الغضب والحقد . لقد سامحتك . أنا لا أعرف ما الذى دفعك لكى تعيش حياتك على النحو الذى اتبعته . إننى على يقين من أنك قد شعرت بلحظات من التعاسة عندما عرفت أن لك ثلاثة من الأطفال لن تراهم . ومهما كان الذى دار بداخلك ؛ فأريدك أن تعرف أننى لم أعد أفكر فيك بطريقة سيئة ، وعندما أفكر فيك مرة أخرى ؛ سوف تكون أفكارى كلها ملؤها المودة والحب . إننى أترك كل ما يدور بداخلى من اضطراب ، وأعرف فى قرارة نفسى أنك كنت تعمل ما تعرف كيفية القيام به آخذاً فى الاعتبار ظروف حياتك فى ذلك الوقت . وعلى الرغم من أننى لا أذكر أننى رأيتك أبداً ، وعلى الرغم من أن أقصى أحلامى كانت أن أقابلك وجهاً لوجه يوماً ما وأسمع منك ، فلن أدع هذه الأفكار بعد اليوم تبعدنى عن الشعور بالحب الذى أكنه لك " . وبينما كنت أقف أمام شاهد القبر الوحيد فى جنوب " ميسيسيبى " ، قلت كلمات لم أنسها أبداً لأنها عبرت عن الطريقة التى أعيش بها منذ ذلك الوقت : " إننى أرسل لك الحب ... أرسل لك الحب ... بكل الصدق أرسل لك الحب " .

فى لحظة صدق خالص جربت الإحساس بالتسامح مع الرجل الذى كان والدى ، ومع الطفل الذى أراد أن يعرفه ويحبه . لقد شعرت بنوع من الهدوء والنقاء الجديد تماماً بالنسبة

لى . وعلى الرغم من عدم إدراكى له فى ذلك الوقت ، فقد كان التسامح البسيط بداية مستوى جديد تماماً لممارسة الحياة بالنسبة لى . لقد كنت فى مستهل مرحلة من حياتى تضم عوالم لم يكن يمكننى حتى تخيلها فى تلك الأيام .

عندما عدت إلى مدينة نيويورك ، بدأت المعجزات فى الظهور فى كل مكان من حياتى ، حيث قمت بتأليف كتاب " مناطق الأخطاء " بكل سهولة ويسر ، ثم دخل أحد العملاء فى حياتى من خلال سلسلة من الظروف " الغريبة " وكان ذلك فى اللحظة المناسبة ، فلقد كان لدى مقابلة مع أحد المديرين بدور نشر " تى واى كرويل " ، وبعدها بأيام اتصل بى ليخبرنى بأن الدار سوف تقوم بنشر كتابى .

لقد كانت جميع الخطوات على طريق كتابة قصة " مناطق الأخطاء " بمثابة معجزة أخرى كانت فى انتظار أن تحدث ، ووقعت أحداث غريبة ورائعة فى تتابع يدعو للبهجة . كنا دائماً نجد الشخص " المناسب " تماماً عندما نكون فى حاجة إليه ، وكان الاتصال السليم يحدث نتيجة لمجموعة من المصادفات الغريبة . لقد ازدادت قوائم الحديث وأصبح أدائى أمام الجمهور لا يحتاج لمجهود حيث تركت المذكرات التى كنت أتحدث منها ، على الرغم من أننى كنت أتحدث غالباً من ست إلى ثمان ساعات فى الندوة الواحدة ، ثم تحولت هذه الندوات إلى سلسلة ناجحة من الشرائط . لقد تحسنت حياتى على المستوى الشخصى سريعاً ، واتخذت قرارات ظللت أفكر فيها لسنوات فيما سبق . لقد حققت كل ما يحلم به معظم المؤلفين فى فترة وجيزة . لقد كان كتابى على قمة الكتب الأكثر مبيعاً فى أمريكا ، وكنت طوال الوقت أظهر فى الندوات . وفى السنوات التى أعقبت ذلك بدت طريقتى فى الكتابة وكأنها قد أخذتنى فى اتجاهات جديدة . لقد

اتجهت من الكتابة عن " كيفية " الاستفادة من استراتيجيات معينة فى فهم النفس إلى " كيفية " أن تصبح إنساناً أكثر إيماناً وصلابة ، وانتقلت من إخبار الناس بكيفية القيام بأحد الأشياء إلى الكتابة عن أهمية أن تكون فى مستويات سامية كإنسان .

إننى مقتنع اليوم بأن تجربتى فى التسامح ـ بينما كانت تجف عاطفياً فى اللحظة التى حدثت فيها ـ كانت بداية التحول لدى . لقد كانت المواجهة الأولى لى مع قوة عقلى لتجاوز ما كنت أعتبره فيما مضى قيود العالم المادى وكيانى البدنى .

لقد قال " بابلو بيكاسو " : " إننى أترك جسدى بالخارج لأقوم بأداء عملى " . لقد فعلت ذلك وأنا أكتب هذا الكتاب ، حيث تركت جسدى خارج الحجرة ، وأقصد بذلك أننى تركت عالم الآلام والتطفل الذى نعيشه من خلال الشكل بالخارج ، وسمحت لعقلى فقط بالدخول إلى مكان الكتابة . وفى هذا العالم من التفكير الخالص لا توجد حدود . ما الذى يقيد تفكيرك ؟ إن هذا الجزء منى وهو تفكيرى هو الطاقة النقية التى تسمح للأفكار بالالتحام والتحول إلى كلمات داخل عقلى ثم إلى أشكال على آلتى الكاتبة . لا أعذار ، لا تعب ، لا مخاوف ، لا آلام لأنها بكل بساطة طاقة تتدفق بطريقة ما من خلالى إليك بدون قيود أو حدود . وبينما أقوم بالإبداع ، أعرف أن هذه الكلمات والأفكار ليست ملكى ، وأعرف أننى القناة التى من خلالها تتدفق هذه الكلمات والأفكار ، وعندما يكون المجال مفتوحاً وغير ثابت ، وعندما أترك جسدى على الباب كما قال " بيكاسو " ، أكون جزءاً من عملية الإبداع المرتبطة باليقظة . إن عملية التيقظ والنتائج التى تترتب عليها والتى تسير جنباً إلى جنب مع عملية التحول هى بالضبط موضوع هذا الكتاب .

ولكى تبدأ عملية التيقظ والوعى ، يجب أن تشعر بالارتياح تجاه مفهوم التناقض الظاهرى . لماذا ؟ لأنك عبارة عن تناقض ظاهرى كبير ، وأنت تمشى ، وتتحدث ، وتتنفس فى جميع لحظات حياتك . إنها ببساطة طريقة الأشياء . لقد لخص " باجفاد جيتا " أحد أقدم المراجع الروحية على كوكب الأرض التناقض الظاهرى كما يلى :

" بالعاطفة تجاه " زوجين من المتناقضات " ،
بالوقوع فى شرك الحب والكراهية ،
تعيش جميع المخلوقات فى حيرة فيما عدا قلة منهم
خلت من الخطايا ، وتقدست تصرفاتها ، وغزر علمها
لقد تحررت من المتناقضات وجعلت الإيمان ركيزتها
وتعلقت به " .

سوف تعانى من هذا الارتباك وأنت تسير فى حياتك حتى يمكنك الشعور بالراحة فى وجود المتناقضات على النحو التالى : أنت تعيش فى كيانك المادى بجميع القواعد والقوانين التى تطبق على الشكل ، وفى نفس الوقت تعيش فى كيانك غير المادى مع مجموعة كاملة ومتناقضة تماماً من القواعد والقوانين . إنك تشعر بالخجل والاندفاع داخل جسد واحد . أنت متكاسل مجتهد ، وتحصل على أكبر قدر من الاستحسان عندما لا تكاد لا تهتم به ، وكلما أحكمت الضغط على الماء ، كلما انخفضت كمية الماء داخل يدك . إن الأشياء التى تزعجنا فى الآخرين هى الدروس التى يجب أن نتعلمها بأنفسنا . أنت لا تستطيع فحص القطب الشمالى للمغناطيس ، ولا يهم مدى تجزئته إلى شرائح صغيرة ؛ حيث يوجد دائماً قطب جنوبى يجب أن نضعه فى الاعتبار . وإذا كان الجانب الأيسر من المخ يرفض هذا المفهوم ، فيجب أن تتذكر أنك تملك فى نفس الوقت الجانب الأيمن من المخ ، الجانب الحدسى

الذى يسمح للمتناقضات بالعيش مع بعضها البعض فى ارتياح وسهولة . إننى أشعر بالسعادة فى وصف " رام داس " للتناقض الظاهرى فى كتابه " كن هنا الآن " .

إن التناقض التام ... هو الذى يمكنك الحصول عليه وذلك بعد التخلى عنه كله ... فطالما أنك تريد القوة ، فلن يمكنك الحصول عليها ... وفى اللحظة التى لا تريد فيها القوة ؛ سوف تحصل منها على أكثر مما حلمت به .

وحتى يمكنك الشعور بالراحة فى ظل هذا المفهوم ، وحتى يمكنك التحكم فى محنتك التى تتمثل فى وجودك داخل جسدك وخارج جسدك فى نفس الوقت ، سوف تعيش صراعاً مع مثل هذا التناقض .

لقد كتبت إلىّ سيدة بعد سماعها لشرائطى عن التحول تقول : " يا له من شيء غريب ، إن مثل هذا الشيء يحقق نتائج عندما تدعه يتخلل إليك " . لا يمكننى أن أقول أفضل من ذلك ، ولكن " ويليام جيمس " كتب فى عام ١٩٢٦ واضعاً إياها على هذا النحو :

يبدو لى أن الحدود البعيدة لنا تغوص فى أبعاد أخرى من العالم المرئى يمكن تسميتها بالمنطقة الروحية أو منطقة فيما وراء الطبيعة أيما تختار ... ونحن ننتمى إليها فى عالم أكثر وضوحاً . وعندما نتحد معها ، فإن العمل الفعلى يتم على شخصيتنا المتناهية ، حيث نتحول إلى أناس جدد .

إن الشيء الذى أعرفه عن يقين أنك عندما تتحد مع كل هذه المبادئ الكونية ، وعندما تكتب عنها أو تعايشها كل يوم ، سوف تتحول إلى إنسان جديد ، إنسان أكثر سعادة ، وأكثر عزماً ، وأكثر حياة مما حلمت به من قبل لنفسك .

والآن آمل أن تكون جهودى وطاقاتى واضحة فى هذا الكتاب ، وأن تساعد على تحقيق اختلاف إيجابى ومحبب كذلك .

بالحب والإشراق

" وين دبليو . داير "

١٩٨٩

١

التحول

التحول هو القدرة على والرغبة فى العيش فيما وراء كيانك البدنى .

أشعر وكأننى مررت من خلال إحدى البوابات التى لن تسمح لى بالعودة ثانية إلى المكان الذى اعتدت العيش فيه . إن المرور من هذه البوابة بالنسبة لى يرمز إلى التحول ، ولكن ماذا أقصد بذلك ؟

لنبدأ بكلمة " كيان بدنى " وهو مركز التحول . إنه مصطلح يصف كيانك البدنى كإنسان . إنه يشمل جميع الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بالكيان البشرى الذى هو أنت . ويشمل الكيان البشرى إجمالى وزن عظامك ، وشرايينك ، وأوعيتك الدموية ، والجلد ، ومقلة العين ، والأظافر ، والقلب ، والرئتين ، والكليتين ، وأى شيء آخر يمكن أن يندرج تحت تكوينك الفسيولوجى . غير أنك بالتأكيد أكثر من مجرد كومة من العظام والجلد والأجزاء الأخرى المكونة لبدنك . إن جميع ما قد تراه فى الكومة التى يتكون منها كيانك البدنى سوف تراه أيضاً

فى الفيل أو الحصان ، أما كيانك الحقيقى والفريد ؛ فإن تسعة وتسعين بالمائة منه غير مرئى ، ولا يمكن إدراكه بحاسة اللمس أو الشم ، ولا يتصل بالحواس التى لا تعرف إلا الكيان البدنى . إن الجزء الأعظم من كيانك الحقيقي هو شيء فيما وراء الكيان البدنى يسمى عقلك ، أو مشاعرك ، أو أفكارك ، أو إدراكك ، ومهما يكن شكل هذا الكيان الحقيقى ، فإنه بالتأكيد ليس كياناً مادياً . إن جميع أفكارك ووعيك الروحى تقع فى نطاق غير بدنى أو شكلى .

والآن فكر في كلمة تحول . إن هذه الكلمة تعنى بالنسبة لى عملية ـ أو نتيجة ـ الذهاب بعيداً فيما وراء الكيان البدنى ، وهى بالفعل التحدى الذى يواجهه هذا الكتاب لكى يساعدك على أن ترى نفسك كشخص أكثر تقدماً من مجرد كيان بدنى .

يجب أن يتبع الكيان البدنى القواعد التى تحكمه ؛ حيث إنه سوف يتغير مرات عديدة على مدار حياتك ، وفى الحقيقة فإن كل خلية من كيانك البدنى سوف تتغير مرة كل سبع سنوات تقريباً ، ومع ذلك سوف تظل موجوداً وعلى قيد الحياة . لقد كنت بالفعل فى جسم طفل صغير ضئيل الحجم ، ثم وصلت إلى مرحلة ما قبل المراهقة ، ثم أصبح لك جسم مراهق ، ثم تحول جسمك إلى أشكال أخرى عديدة تبعاً لكل مرحلة تمر بها . لقد تغير الكيان البدنى مرات عديدة ، ولكن ظل الكيان الحقيقى ثابتاً كما هو . وعندما تدرك هذا المفهوم ؛ تكون فى طريقك إلى المرور من البوابة التى تحدثت عنها .

إن أى إبداع من صنع الإنسان يبدأ بفكرة ، أو رؤية ، أو خيال ذهنى ، ثم تطبق هذه الفكرة بطريقة ما لتصنع منتجاً جديداً . فأنا فى هذه اللحظة مثلاً أقوم بإلقاء أفكارى إلى الآلة الكاتبة وأصنع منتجاً جديداً يسمى كتاب . إننا جميعاً نمر بهذه

العملية آلاف المرات يومياً . إن الهدف النهائي من وراء عملية التحول لدينا هو أن نرى أنفسنا لا يحكمنا الكيان البدنى .

عندما تعيش داخل كيانك البدنى على وجه التحديد ، فإنك تعيش فى عالم القيود . فكر فى كل هذه القيود المفروضة على كيانك البدنى ، وسترى أنها بمثابة الحدود التى تملى عليك الأشياء ؛ فمثلاً يمكنك رفع ثقل معين ، أو الجرى بسرعة معينة ، أو العمل بجد ولكن فى حدود قدر معين . إن جميع هذه القيود تتعلق بالكيان البدنى فقط .

والآن فكر فى نفسك بدون القيود البدنية ، أى فى مجال التفكير ، وسترى أنه ليس هناك قيود مفروضة على قدرتك فى التفكير ، حيث يمكنك تخيل نفسك تفعل كل شىء . إنك تستطيع إقامة علاقة مثالية مع شريك حياتك ، وتستطيع أيضاً أن تتخيل نفسك أى شىء آخر غير ذاتك ، وتذهب إلى أى مكان ، وتجرب كل ما يحلو لك ، وكل ذلك فى نطاق التفكير بعيداً تماماً عن الكيان البدنى .

إننى أقترح عليك أن تقوم بتجربة جانب كبير من حياتك فى تجاوز الكيان البدنى ، أى تجربة عملية التحول ، وفى نفس الوقت الذى سوف تكون فيه قادراً على الاحتفاظ بكيانك البدنى ، وتلبية جميع متطلباته ، وفهم إشاراته ، ستكون على وعى بأن هذا الكيان البدنى يقوم بخدمة كيانك الحقيقى . إن التركيز فى ثقافتنا يكون على قيمة الأشياء الخارجية أو المظهر الجسمانى ؛ لذا أقترح أن يتحول التركيز إلى الاهتمام بالكيان غير المادى ، مع الإدراك الدائم أن الشكل أو الكيان البدنى يحتوى الكيان الحقيقى بداخله . ومع الممارسة الكافية فى هذا المجال ، سوف تحد من القيود المفروضة على حياتك ، وتتجاوز الكيان البدنى .

إن هذا هو موضع التحول ، المكان الذى لا يمكنك فيه أن تعيش المعجزة فقط ، بل تصنعها أيضاً .

يمكنك أن تعيش فى مستويات مرتفعة فى جانب من حياتك اليومية دون الحاجة إلى الاستعانة بالمرشدين أو تلقى دورات تدريبية فى علم الغيبيات أو علم ما وراء الطبيعة ، ولكن كيف يتسنى لك ذلك ؟ إن ذلك يحدث عندما تؤمن بأنك روح بداخلها جسد ، لا جسد بداخله روح . إنك بذلك تخلق لنفسك حياة بعيدة تماماً عن القيود ، وتبدأ فى رؤية المعجزات وهى تحدث بكل بساطة ويسر لأنك تؤمن بوجودها وتتوقع أن تتجسد لك ، وفى الحقيقة سوف تصبح أنت نفسك صانع معجزات .

سوف ترى المعجزة الرائعة التى هى أنت عندما تستطيع أن تساعد فى شفاء بدنك من الأمراض . وسوف تبدأ فى تغيير العادات الانهزامية مثل الإفراط فى تناول الطعام وتجنب القيام بالتمرينات الرياضية دون وضع مجموعة من الأهداف أو العمل وفقاً لنظام معين تضعه لنفسك . سوف تتبع عاداتك الجديدة بطريقة آلية إحساسك الجديد بقيمة كيانك كله حتى ولو لم تستطع تحديد ذلك بمسميات مادية . سوف يبدأ إيمانك بقدرة بدنك على شفاء نفسه ينعكس فى اهتمامك بهذا الكيان الثمين الذى يحتويك ويأويك . سوف يختفى لديك الخوف من الموت ، حيث ستقترب من الوعى بأن التفكير الذى هو نفسك الحقيقية لن يموت أبداً . إن الفكر لا يموت لأنه الطاقة التى يتكون منها الوجود الفعلى للكون ، وبمجرد أن تؤمن بذلك فى داخلك ، فلن تكون بحاجة إلى الخوف من الموت ثانية .

لقد اجتازت سيدة جميلة تدعى " بيس بيلجرام " هذا البلد منذ سنوات قليلة مضت سعياً لنشر رسالتها فى السلام والحب

والتحول الشخصى ، ولقد وضعت خصائص التحول الشخصى فى هذه القائمة الموجزة :

بعض الدلائل والمؤشرات على وجود الاستقرار الداخلى :

الميل إلى التفكير والعمل باستمرار ، لا إلى الخوف القائم على تجارب ماضية .

قدرة لا تخطىء على الاستمتاع بجميع لحظات العمر .

عدم الاهتمام بالحكم على الآخرين .

عدم الاهتمام بتأويل وتفسير أفعال الآخرين .

عدم الاهتمام بالدخول فى صراعات .

غياب القدرة على القلق .

وجود سلسلة مستمرة وقوية من تقدير الذات .

الشعور بالرضا تجاه التواصل والتفاعل مع الآخرين والطبيعة .

نوبات مستمرة من الابتسام .

حساسية متزايدة للحب الذى يقدمه الآخرون ، وكذلك دافع ورغبة شديدة لتقديم الحب للآخرين .

إن هذا بالضبط ما تحمله الرسالة لك . سوف تصبح الحياة رحلة مثيرة تملؤها المتعة والألم . إن الجزء الذى عاش لفترةٍ طويلة فى ظل القيود التى فرضتها علىٍ نفسك نتيجة العيش تماماً داخل الكيان البدنى سوف يصبح حراً ليرى عرضاً جديداً ونظرة شاملة جديدة ... وذلك عندما تؤمن بأن هذا سوف يحدث .
سوف تجد نفسك تسير بإيقاع بطىء وتعيش فى هذا المكان الداخلى الذى ترحب فيه بكل ما يقابلك ، وسوف تدرك فى قرارة نفسك أنك لست فى حاجة إلى الخوف من آراء وأفعال الآخرين ، سوف تجد الكثير من الفرح والسهولة فى حياتك لأن هذه الأشياء هى نفسها التى ترسلها إلى من حولك ، سوف تجد أيضاً أنه من السهل تقبل الآراء المخالفة لك ؛ لأنك تعرف أنك غير مقيد أو محدد بأية أشياء أو أشخاص خارجيين ، وسوف تجد سعادة كبرى فى هذه البساطة التى حلت محل الشعور العميق بالأسى والألم ، سوف تتخلص من الصراعات والمواجهات ؛ لأنك ستجدها غير ضرورية لإثبات ذاتك لأحد .
فى الواقع سوف تبدأ فى الاستفادة من القوة العظيمة لعقلك ، وسوف تتأمل الحياة بهدوء في حين قد يكون الآخرون من حولك في حالة تخبط وجنون ، وسوف تكون أنت نفسك عبارةٍ عن عقل هادئ ، وسوف تختار أن تصل إلى هذه النقطة مراراً ، سوف تكتشف أشياءً عن نفسك ربما لم تفكر فيها فيما مضى ، وسوف تكون فى هذا الذكاء المثالى الموجود فى جميع الكيانات ، فى هذا المكان الداخلى الرائع ، حيث يكون تخيل كل شيء ممكناً .

راقب إحدى الأشجار وفكر فى الذكاء الذى يكمن بداخلها أو فيما ورائها ، الذكاء الذى يسمح لها بأن تعمل بطريقة مثالية فيما يتعلق بكيانها المادى . إن الأوراق تأتى وتذهب ، والعصارة تتقاطر ، والشجرة تزهر فى موسم الإزهار ، إنها أكثر بكثير من مجرد كيان مادى . إنها تحتوى على قوة الحياة التى تجعلها على قيد الحياة . إننا لا نستطيع رؤية هذه القوة ، لكنها حقيقية بالفعل .

إننى أنظر مراراً هذه الأيام إلى الجلد فى ظهر يدى ، وعندما أمسكه وأضغط عليه ، لا يرجع إلى ما كان عليه كما كان يفعل فى الماضى ، إنه يتعرج ويتلوى عائداً إلى مكانه الأصلى ، وهناك تجاعيد حول عينىّ لم تكن موجودة من قبل ، كما أن الشعر ينمو فى أذنى بينما يتساقط شعر رأسى . إننى أرى كيانى المادى يتغير دائماً ، فإذا اعتقدت أن هذا الذى يحدث هو ما أنا عليه ؛ فسوف أشعر بالإحباط بشأن التغيرات الجسمانية ، ولكننى أعرف أننى أكثر بكثير من مجرد كيانى المادى الذى أشغله . إننى أعرف أننى روح بها جسد لا جسد به روح ، وهذا الشيء الذى يسميه البعض روح ، وأسميه أنا كيان أو نفس هو جوهر ما نحن عليه . إنه الذكاء الذى يكمن وراء الكيان المادى ، والفارق الكبير بين ما أنا عليه اليوم وما كنت عليه منذ سنوات عديدة هو أننى أعيش الآن حقيقة أننى لست كياناً مادياً بحتاً .

لقد قال " باكمنستر فولر " ذات مرة إن تسعة وتسعين بالمائة منك غير مرئى ولا يمكن أن تتحسسه . إن قدرتك على التفكير وتجاوز كيانك المادى هى التى تحدد نوعية حياتك . إن الفارق التحولى الكبير فى حياتى اليوم هو القدرة التى اكتسبتها على التعبير عن وتجربة المقولة التى تقول : " إننى القدرة على التفكير والشعور ، فأنا لست مجرد كيان مادى " .

إننى أرى نفسى وقد اختارت مجموعة متنوعة من الأدوار على مدى حياتى . لقد كنت أؤمن دائماً بأن هذه الأدوار هى حقيقتى ، وأن كل ما أفعله هو الذى يحدد جوهرى . إننى أعيش كيانى المادى وذلك من خلال القيام بما اخترت القيام به ، وفى نفس الوقت يمكننى أن أغوص بعقلى فى أعماق هذا الكيان المادى وأراقب نفسى وهى تمر بالأفعال التى أقوم بها كإنسان ؛ ولذلك فأنا أعمل بكد ، وألعب التنس ، وأكتب ، وأتحدث إلى جمع كبير من الحاضرين ، وأتنزه على الشاطيء ، وأدفع الفواتير ، وأكافح من أجل ادخار بعض المال ، وأتحدث عبر الهاتف عن استثماراتى ، وأعانق أطفالى ، وأقوم بالأعمال الأخرى التى اختارها لنفسى . إن هذه الأفعال أو هذه الأدوار يكون لها قوة سحرية عندما يكون كيانى متواجداً فى الحدث نفسه ، أو عندما أشرك هذا الجزء غير المرئى وغير المحسوس من نفسى أو نفسى ذاتها فيه ، وعندئذ أدرك تماماً أن الجسم أو كيانى المادى ليس كل ما أنا عليه أو ليس كيانى كله .

وعندما آتى بأفكارى ومشاعرى لتشترك فى الأفعال المادية ، فإننى أعيش توازناً ، أعيش كيانى كله وحقيقة نفسى . إن قدرتى على أن أكون التفكير نفسه هى المعجزة الحقيقية التى أنا جزء منها .

لا أحد يستطيع الدخول إلى ما وراء مقلة عينى ويعيش حقيقتى الداخلية ، وبالمثل ، لا يمكننى الدخول إلى الكيان المادى لأى شخص وأصبح العملية التى تدور بداخله ، ولكننى أستطيع السماح لنفسى بأن تصبح عقلى لا كيانى المادى . إننى أعيش كل يوم كما لو أن الذكاء الموجود فى جميع الأشياء الحية بما فيها نفسى هو الجوهر الحقيقى للحياة . إننى لم أعد أخاف الموت لأننى أعرف أننا لم نتشكل بعد ، ولكننا دائماً فى حالة من

التحول المستمر ، وعلى الرغم من أن الكيان المادى يبدو فى النهاية وكأنه قد مات ، فإننا ببساطة لا نستطيع قتل الفكر .

إن الاختلاف الكبير الذى لاحظته فى نفسى هو ذلك الحب الجديد والرائع الذى يبدو وكأنه قد تسلل إلى كيانى فى السنوات الأخيرة . لقد كنت فيما مضى قادراً على تجاهل الآخرين أو العيش فى عالمى الخاص ، أما الآن فإننى وبصراحة أجد نفسى أكثر ارتباطاً من الناحية العاطفية بالطاقة الداخلية لجميع أشكال الحياة . على سبيل المثال إننى أسافر كثيراً لإلقاء محاضرات وخطب ، ولقد كنت فى الماضى أجتاز الزحام داخل الطائرة للوصول إلى مقعدى دون الالتفات لأحد ، أما الآن فأجد نفسى أقوم بمساعدة أحد الأشخاص فى وضع حقيبة يده فى الرف المخصص لذلك أعلى الكرسي ، بينما كنت منذ سنوات قليلة أشعر بأن هذا الشخص نفسه قد عصرنى بهذا العمل . إن مثل هذا الشعور بالحب يروق لى ؛ لأنه يمكننى من القيام بأشياء عظيمة ، وبالطبع فإن مثل هذا الشعور يساعد على خلق تجربة جميلة لدى الآخرين فى نفس الوقت .

لقد اكتشفت أيضاً أننى أطور لدى نوعاً جديداً من الذكاء دون جهد منى . لقد وجدت أن لدى حساسية وفهم لمفاهيم كانت فى وقت من الأوقات تبدو غير واضحة وغريبة . إنى أستمتع بالقراءة عن جانب من الحياة الواقعية ، أو النسبية ، أو علم الغيبيات وما وراء الطبيعة ، وأجد جميع القوانين الخاصة بالفكر الشرقى مثيرة ، بينما كنت فيما مضى أجدها غامضة وكئيبة . وفى المكتبات أجد نفسى فى الأقسام الخاصة بالفلسفة والعصر الجديد والغيبيات وما شابه ذلك ، وأجد الأسف على عدم توافر الوقت لقراءة كل ما هو موجود فى هذه الأقسام يعتصرنى . لقد تولد لدى اهتمام جديد بهذه الموضوعات ، والأهم من ذلك أنها أصبحت

تبدو مناسبة تماماً لمستوى استعدادى الشخصى هذه الأيام . لقد تفتحت مداركى لجميع الأشياء فى هذا الكون ، وسمحت لى رؤيتى الخاصة بالاستكشاف دون الحكم على الآخرين الذى كان يحجب عنى الرؤية فيما مضى .

والأهم من ذلك أن هذه الموضوعات قد أصبحت تعنى لى الكثير ، وأصبحت أفهم ما كان يصيبنى بالارتباك فيما مضى . إن هذا بمثابة تجربة وعى غير عادية بالنسبة لى ، وأنا وبصراحة فى رهبة منها . إننى كثيراً ما أجد نفسى أقرأ كتباً أو أستمع إلى شرائط " تقذف فى نفسى " سعادة داخلية . إننى لست واثقاً مما إذا كان ذلك تفتحاً لهذه الأفكار الجديدة ، أم أننى قمت بتطوير ذكائى من خلال دراساتى ، ولكن على أية حال إن هذا الشعور يروق لى ، والأكثر من ذلك أننى أود أن أشركك والآخرين فيه . إن الأمر يبدو لى وكأننى فى لحظة بدأت فيها أفهم وأعيش تعاليم الأساتذة الروحانيين ، وهذا لم يحدث نتيجة لبرامج دراسية مطولة أو نتيجة محاولتى لتوسيع وتحسين الوعى الروحى لدى ، ولكنه ببساطة نتيجة تحولى إلى إنسان جديد تغمره الدهشة من المعجزات التى تحدث حوله .

لقد انخفض لدى أيضاً الشعور بالامتلاك وحيازة الأشياء ولم أعد أعرِّف نفسى بما أنجزته وبما لدى من مخزون معرفى . إن الأمر يبدو وكأننى الآن بدون حدود فاصلة ، ولا أجد صعوبة فى تحديد وتعريف نفسى . إننى أشعر وكأننى أستطيع الوقوف فى قرارة نفسى (فيما وراء كيانى المادى) وأن أسمح لنفسى بأن تكون شيئاً ما أريده أنا دون الحاجة إلى تعريف نفسى بما قامت به من أعمال ، فهناك بعض المعارف أو الكيانات الداخلية تقوم بهذه المهمة ، ومثل هذه المعرفة ـ أو الكيان الداخلى ـ تقاوم من يقومون بالوصف الخارجى . لم يعد يهم مقدار ما قمت بإنجازه ،

ولكن ما يهم هو أننى أشعر بتوافق مع إحساسى الخاص بالانتماء إلى الجنس البشرى ، فلم تعد بطاقات التعريف ذات أهمية .

إن الأعمال العظيمة لم تنته ، ولكنها تظهر فى عملية تعريفى بنفسى ، وكلما كانت الأشياء الظاهرية والخارجية أقل أهمية ؛ كلما قلت القيود فى حياتى . إننى أشعر بأننى قادر على القيام بأى شئ على الإطلاق طالما أننى أتبع الصوت الذى بداخلى الذى لا يسمعه أحد سواى .

إننى ألمس تحولاً شديداً فى قيمى الأخلاقية الشخصية . إن الشخص الذى يحاول أن يكون مسيطراً أو مبدياً للرأى فى حياتى لم يعد يشغل الطاقة العاطفية لدى ؛ فلقد فقدت الحاجة إلى إثبات نفسى أو تبرير معتقداتى ، ولم يعد لدى أية صلة بعملية إقناع أى شخص بسلامة موقفى ، أو بأننى لست من المؤيدين لوجهة نظره . إن إحساساً بالهدوء والطمأنينة لما أنا عليه ممتزجاً بمشاعر احترام للآخرين يشع بداخلى الآن .

لقد وجدت أن بعض علاقاتى الشخصية قد تعمقت خاصة تلك التى مع زوجتى والمقربين من أسرتى ، بينما أصبحت العلاقات الأخرى أقل أهمية . إننى مازلت أستمتع كثيراً بتواجدى مع مجموعة من الآخرين فى مناسبة اجتماعية ، ولكننى لم أعد أرى احتياجاتى لأن أكون جزءاً من هذه الأنشطة ، فى حين أن هذه الأنشطة كانت تلعب دوراً كبيراً فى السنوات السابقة . إننى أفضل قضاء الوقت بمفردى أو فى علاقتى الشخصية الحميمة التى أستمتع بها مع أسرتى وعدد قليل من أصدقائى .

فى الواقع ، إن العلاقات التى ترتبط بالاعتماد على الآخرين - فيما عدا تلك الخاصة بأطفالى الصغار - لم تعد موجودة فى حياتى ، فلم يعد لدى الاهتمام والرغبة فى أن يعتمد علىّ الآخرون فى حياتهم العاطفية أو فى أى نوع من المساعدة ، وعلى

النقيض أصبحت أنا أكثر كرماً فى منح نفسى للآخرين . إنه لشيء غريب ورائع أن أعيش حياتى تماماً وفقاً لما هو حقيقتى ، وأن أرحب فى نفس الوقت بأولئك الذين يعيشون حياة مختلفة دون أن أحكم على تصرفاتهم . وبالمثل فقد وجدت من السهل أن أنتشر وأتألق وفقاً لنظامى الخاص فى الحياة ، وأن أتجاهل مطالبة الآخرين لى بأن أعيش حياتى وفقاً لطريقتهم . إن ما حدث هو أن الحد القائم بينى وبين الآخرين قد اختفى . إننى أرى الآخرين وهم ماضون فى طرقهم وأستطيع الآن أن أحبهم لمضيهم فى المسار الذى يرغبون فيه تماماً .

وعندما يحاول الآخرون فرض قيم حياتهم وطرق معيشتهم علىّ كما كنت أفعل فيما سبق مع الآخرين ، أعرف أن ذلك يمكن أن يغير من توازنى وتوافقى فى الحياة ، ولكننى الآن تحولت ببساطة إلى مراقب هادىء لما يقومون بإظهاره عن أنفسهم وعن حقيقتهم . إن كيانى الحقيقى أو أفكارى ومشاعرى الداخلية التى أعيش بها لم تعد تنشغل بالدفاع عن نفسها ، ويمكننى الآن المشاهدة والمراقبة دون الحاجة إلى إثبات خطأ ما يقولون أو يفعلون حيث أصبح الطريق واضحاً أمامى تماماً . إنه نوع جديد من الرؤية يسمح لى بأن أعيش فى كيانى المادى وغير المادى فى آن واحد دون تهديد أو تحكم من أحد . إنه مكان هادئ بالفعل .

لقد فقدت القدرة على لوم الآخرين لظروف حياتى ، ولم أعد أرى العالم كمجموعة من الأحداث المتعلقة بسوء الحظ ، وأصبحت أعرف من داخلى أننى أؤثر فى هذه الأحداث جميعها ، وأجد نفسى الآن أفكر فى سبب قيامى بأحد المواقف ، بدلاً من قول : " لماذا أنا ؟ " إن مثل هذا الوعى يوجهنى نحو النظر إلى داخل نفسى بحثاً عن إجابات ، وتحمل المسئولية عن كل تلك المواقف ، وتحولت هذه الحيرة لتصبح تحدياً مؤثراً عندما قررت

التأثير فى جوانب من حياتى كنت أعتقد فيما مضى أننى لا يمكننى التحكم فيها والسيطرة عليها .

أعرف أننى أصنع ما لدى وما أحتاج إليه ، وأننى قادر على القيام بالأفعال التى تشبه عندما أشعر بالتوازن الداخلى وأستخدم مجال تفكيرى فى صنع العالم الذى أحتاج إليه وأريده لنفسى . إننى أعرف الآن أن ظروفى لا تصنعنى ، ولكنها تُظهر ما اخترت أن أكون عليه . وكلما استطعت أن أجعل عقلى أكثر هدوءاً ، كلما استطعت فهم العلاقة بين أفكارى ومشاعرى ، وكلما كان عقلى أكثر هدوءاً كلما كنت أقل سلبية وحكماً على الآخرين . إن امتلاك عقل هادئ يمنحنى حياة هادئة ، ويساعد الآخرين من حولى فى اختيار حياة هادئة وصافية وفعالة لأنفسهم ، ونتيجة لذلك استطاعت طريقة تفكيرى أن تؤثر بطريقة مباشرة فيمن حولى . لقد قيل إن وجود كيانات روحية سامية فى إحدى القرى قد زاد من إدراك أهلها ، وأنا أستطيع الآن فهم وتقدير هذه الفكرة . لقد اكتشفت أنه عندما أكون فى حالة هدوء داخلى تام وأقوم بإرسال مثل هذا الصفاء لمن حولى ، فإن إدراكهم يمكن أن يصبح أكثر هدوءاً .

لقد قمت مؤخراً بإلقاء محاضرة أمام عدد كبير من الحاضرين فى " شيكاغو " وكان فى القاعة ما يقرب من خمسمائة طفل العديد منهم دون الثانية من العمر . لقد كان مستوى الضوضاء مرتفع تماماً ، ولكن بعد فترة اعتدت عليه ولم يعد يضايقنى . وفى لحظة خاصة مؤثرة فى الحديث وذلك عندما كنت بصدد إلقاء قصيدة رقيقة تعنى الكثير بالنسبة لى ، ساد الجميع هدوء تام بما فى ذلك الأطفال . لقد انتقل نوع من التواصل السحرى إلى كل من بالحجرة وذلك من خلال مجال التفكير .

لقد حدثت كل هذه التغييرات التى طرأت على نفسى وعلى نمط حياتى دون وضع أهداف أو خطط من جانبى ، لقد أصبحت هذه التغيرات الداخلية جزءاً منى مثلها فى ذلك مثل الرئتين والقلب .

بالمثل هناك تغيرات عديدة فى أسلوب حياتى البدنى والرياضى الذى أتبعه فى هذا العالم ؛ حيث أقوم بالعدو لمسافة ثمانية أميال على الأقل يومياً ولم يحدث أن تخلفت يوماً عن هذا التمرين منذ أن بدأته فى سن السادسة والثلاثين ولو لمرة واحدة ! إننى أقول للناس إن العدو ليس مجرد رياضة أمارسها ، إنه كيانى نفسه ، إنه جزء من تكوينى . إنه يناسب نظامى الصحى مثله فى ذلك مثل حرصى على العناية بأسنانى . إنه ببساطة ما أنا عليه من كيان صحى .

إن " حقيقتى القديمة " على وعى تام بفوائد هذه الرياضة بالنسبة لكيانى البدنى والمادى . إن مثل هذه الفوائد تظل كما هى وتستمر بينما أمارس الآن مستوى جديداً من الفوائد يشمل نفسى الداخلية ، ونسيان الذات ، وعدم الوعى بكيانى البدنى وأنا أمارس رياضة الجرى . إن لدى الآن مستويات أعلى من الطاقة لم أمارسها من قبل ، وأنا أنسب مثل هذه المستويات العالية من الطاقة وكذلك حرصى على أن أكون بصحة ولياقة جيدتين إلى ازدياد وعيى وإدراكى بالحياة وحقيقتها .

لقد وجدت أنه من الأشياء المثيرة أننى لم أعد أتناول اللحوم الحمراء والتى كنت أعيش عليها فى يوم من الأيام ، وأننى أتناول طعامى دون إضافة الملح ، فى حين اعتدت أن استخدم ملاحة الطعام حتى قبل أن أقوم بتذوقه ، كما أصبح من النادر أن يشكل السكر والكافيين والأطعمة غير المفيدة الأخرى جزءاً من نظامى الغذائى . لقد وجدت كل ذلك مثيراً ، ولكن ما يدعو إلى الدهشة

بالنسبة لى أن الرغبة فى تغيير عادات الأكل قد انطلقت من ازدياد حبى لنفسى وللحياة بأسرها ، وليس من الرغبة فى تحسين الجاذبية أو القوة الجسمانية .

يبدو أننى أثق فى نوع معين من المستشار المثالى الداخلى أكثر من الاعتماد على المعايير الثقافية ، أو العادات القديمة ، أو على ما تعلمته على مدار مراحل نموٍ المختلفة . إن الجزء الذى بداخلى الذى يريد أن يكون متوازناً يختار مقدار ما أتناوله من طعام . إننى أشعر بتوازن داخلى ، وهذا إلى حد ما يترجم بطريقة عجيبة إلى منهجٍ صحى خاص بالتغذية وممارسة الرياضة .

إننى نادراً ما أرتدى ساعة يد ، فى حين كان من النادر أن تجدنى لا أرتدى واحدة . لقد فقد الوقت أهميته بالنسبة لى ولم أعد مضطراً إلى تتبع وقت ومكان وكيفية العيش فى الحياة ، وقد حدث ذلك دون ترتيب من جانبى ؛ لأننى ببساطة توقفت عن ارتداء ساعة يد ، أو الإشارة إلى الوقت ، أو وضع جدول للحياة ، وقد وجدت أننى أصبحت أكثر كفاءة من ذى قبل نتيجة لذلك .

ومما يثير دهشتى ذلك التناقض الناتج عن تركى لحاجة أو لرغبة فى وضع حدود للوقت ، والشعور بأننى قد اكتشفت أوقاتاً لا حصر لها للأشياء التى أريد القيام بها دون تحديد الوقت ، والأكثر من ذلك أنه بدون ضوابط الوقت المادية ، أصبحت حياتى لا تنساب بكفاءة أكثر فقط ، ولكنها ازدادت ثراء وتماسكاً .

إننى أعيش تجربة التخلى عن حدود الوقت فى أماكن كثيرة مثل صفوف دفع الحساب فى المحلات . إننى على يقين من أنك أنت أيضاً تعرف الشعور الذى كان يشعر به " كيانى القديم " عندما كان الشخص الذى أمامى فى الصف يتحدث طويلاً لإنهاء أحد التعاملات ـــ كنت أشعر بنفاد الصبر والثورة وتصيد

الأخطاء ، حتى أنني كنت أزاحم في محاولة لدفعه للأمام . ولكن " كياني الجديد " لا يشعر بأنه أسير حدود الزمن ؛ لذلك فإنني لست في حاجة إلى القلق بشأن الخروج من المحل في غضون عدد محدد من الدقائق ، وبدلاً من ذلك فإنني أعيش نوعاً جديداً من الإحساس بالوقت والعيش معه . إنني الآن أفكر في نفسي كجزء من هذا الشخص الذي يسدد الحساب ، إن أفكاري تتمثل في العطف والرقة تجاه البطء أو الإحراج الذي يشعر به ، وتحمل بين طياتها رسالة من الاسترخاء وعدم الضغط على نفسي لتواجدها في هذا المكان . إن الحب غير المشروط الذي اخترته لنفسي في هذا الموقف يبدو أنه ينتقل إلى الشخص الآخر ويساعده في إيجاد العملات المناسبة أو الأشياء الأخرى التي قد يحتاجها . وغالباً ما تخلق عملية التفكير هذه ابتسامة ، أو طاقة تفاهم بين هذا الشخص وبين نفسي ، أو نوعاً من الثراء والتماسك .

إن من أجمل وأصعب التفاعلات في وصفها تجربة الحميمية البدنية والعاطفية مع شريكة حياتك . إن اللذة الحسية الناتجة عن الجماع هي حقاً وجه رائع لعلاقاتنا الجنسية ، ولكن مشاعرنا العاطفية المرتفعة هي جانب رائع من هذه التجربة . إن العلاقة الزوجية بالنسبة لي الآن هي حب مثالي وليس التزاماً إجبارياً للرجل المتزوج . إنها تعبير عن الحب الداخلي الذي يمكن أن نصل إليه عندما نشعر نحن الاثنين بالتوازن والإشباع ، إنها تعبير متبادل منا عن هذا الحب .

لقد فقدت الرغبة في تنظيم نفسي بطرق صارمة ، وبهذه الطريقة أصبحت حياتي أكثر ثراءً وتدفقاً ، وأصبحت متوازنة بطريقة رائعة . لقد مكنتني الرؤية الجديدة للأشياء من معالجة أي موضوع بإحساس من السعادة الداخلية والوعي بأنني لست في حاجة إلى إثبات نفسي أو أن يصدر عليّ حكماً من خلال

النتائج . إننى ببساطة ما أنا عليه ، أفعل ما اختار القيام بـه مـع إحساس بقبول النتائج المحققة أو حتى فى حالة عـدم تحقـق أيـة نتائج . وما يثير الدهشة حقاً أننى أنجز المزيد وأحصل على المزيـد (مما أقوم بمنحه للآخرين بكميات كبيرة) ، وأحقق أكثـر بكـثير مما حلمت به فى أيامى السابقة .

إن دوافعى المتضائلة نحو الإنجاز تُلحـظ بـشكل خـاص عنـدما يتعلق الأمر بالمنافسة . لقد كنت فى بادىء حياتى أسـعى لهزيمـة الشخص الآخر لكى أثبت نفـسى ، ولكـن فـى الـسنوات الحاليـة ابتعـدت ميـولى تمامـاً عـن المنافـسة . إننـى مازلـت أمـارس لعبـة التنس ، ولكننى دائماً أرسل لخصمى الأمنيـات الطيبـة فـى وسـط إحدى المباريات القاسية ، وعلى النقيض أقوم برفع مستوى اللعب بطريقة ما . إننى أشعر بأن هذا نتيجة طبيعيـة للمـشاعر والأفكـار المتعلقة بالحب غير المشروط وعدم إصـدار الأحكـام علـى الآخـرين التى تشع من داخل نفسى .

لقد حل التعاون مكان المنافسة فى جميع أوجه الحياة لـدى ، وقد جاءت النتـائج مذهلـة لنفـسى وللآخـرين ممـن تربطنـى بهـم علاقـات بطريقـة أو بـأخرى . إننـى أشـعر بانجـذاب قـوى نحـو الرسالة التى تحملها عبارة " فى عالم الأفـراد ، لا تعنـى المقارنـة أى شىء على الإطلاق " . إن الأحداث الخارجيـة لـيس لهـا أيـة صلة بى ما لم ينتج عنها نظام أو خلل فى الكـون ، فـأقوم بتقيـيم مـا أفعلـه ، فـإذا نـتج عـن فعـل معـين نـوع مـن التوافـق لنفـسى وللآخرين فهـو فعـل إيجـابى ، ولكـن إذا نـتج عنـه اضـطراب أو خلل ؛ فسوف أسعى جاهداً لتجنب هذا التأثير .

إننى أرى أن مهمتى هى مساعدة الآخـرين علـى تغـيير الـوعى والإدراك لـديهم حتـى تـسير أفكـارهم وأفعـالهم نحـو التوافـق والنظام ، وذلـك يعنـى أن نعـيش وكـأن الـذكاء الـذى يكمـن وراء

الكيان المادى هو الذى يهمنا ، وليس القيام بأى عمل من شأنه أن يدمر أو يضر بالحياة . إن استخدام الطاقة الداخلية التى هى النفس تساهم فى خلق إحساس شخصى بالتوازن والتوافق والانسجام ، وكلما ازداد عدد الساعين منا نحو تحقيق هذا المستوى المتوازن ، فإننا بذلك سوف نصنع الإطار الخارجى لعالمنا ، وبهذه الطريقة نشارك جميعاً فى تغييره . إننى أجد المتعة فى حب الحياة وتعليم أطفالى الستة الأعزاء ، فأنا أعلمهم الحب فقط ، وأراهم يتعاملون مع بعضهم البعض وكذلك مع الآخرين من خارج الأسرة بنفس الطريقة .

لقد نشأت أنا وزوجتى على حب واحترام أنفسنا وكذلك حب واحترام تفرد كل منا ؛ لذلك لدينا القدرة على أن نبعث بهذا البريق والتألق الداخلى إلى بعضنا البعض ، فلدينا لدينا شعور رائع بغياب الحكم على الطرف الآخر ، والسلبية تجاه بعضنا البعض لأننا تعلمنا أن نكون على هذا الشكل داخل أنفسنا ... قد يكون هناك بعض الاختلافات بيننا ، ولكن لم يحدث أبداً أن كان هناك عدم توافق بيننا !

إننى أريد أن أؤكد أن كيانى الجديد مازال يؤكد نفسه ، ومازال ثابتاً فى حياتى . ولا أقصد بذلك أن أغلف شرور العالم بطبقة من السكر والعسل على أمل أن تختفى ، بل على العكس ، إن ما أعيشه هو ارتباط أكثر عمقاً بالحياة أعرف فيه بدقة ما أنا بصدده ولا يمكن لأحد ردى عن هذا الطريق . إننى قادر على أن أظل على هذا الطريق ، أفعل ما أحب وأحب ما أفعل ؛ لأننى قد قمت بتحويل نفسى من شخص له أحكام قاطعة تتطلب إجابات ثابتة ومحددة إلى شخص يرى ويعرف أن أية تجربة إنسانية بمثابة فرصة لعكس ما أنا عليه أو ما لست عليه . لقد قررت التخلى عن بعض الأنظمة القديمة والراسخة فى حياتى ،

وهذا يعنى عملية الإمساك بالنفس أثناء القيام بعمل ما بطريقة غير متجانسة ، ورؤية المكان الذى أنا فيه ، وأيضاً معرفة المكان الذى لا يناسبنى الذى أقف فيه الآن ! حينئذ يصبح معنى ذلك استخدام العقل فى أن أكون فى المكان الذى أريده داخل نفسى وببطء ، ولكن مع التأكيد على التحرك أكثر فأكثر فى اتجاه هذا الانسجام الداخلى .

ولقد مررت مؤخراً بتجربة تشرح هذا المفهوم ؛ حيث أخبرتنى زوجتى بأن إحدى أطفالنا قد قامت بعمل رائع فى الصف الدراسى الأول الذى هى فيه واختتمت حديثها قائلة : " إننى سعيدة جداً لأننى عملت معها فى هذا المشروع وعلمتها كيفية الأداء أمام الفصل دون قلق أو شك فى نفسها " . فى وقت سابق ، كان يمكن أن أرد على زوجتى على هذا النحو : " انتظرى قليلاً . إننى أنا الذى علمتها مثل هذا التصرف وأنت تريدين أن تنسبى كل الفضل لك وتدعى أنك دائماً تقومين بذلك طوال الوقت " . ولكن رد فعلى الآن هو : " عظيم ! إننى سعيد جداً لأنها تكتسب الثقة وأنك كنت معيناً لها فى هذا الشأن " . إننى أشعر فى داخلى بأننى قد ساهمت أيضاً فى نجاحها ، وأنا أستطيع تقدير مشاعرى الداخلية دون المطالبة باعتراف خارجى . إننى أعرف أن ثقة ابنتنا جاءت نتيجة العديد من المداخلات من كل منا ، ومن داخلها هى ، ومن أطراف أخرى كذلك . إن سعادتى هى لها ، إنها ليست قائمة على الحاجة إلى بعض التكريم أو انتزاع بعض التكريم من زوجتى ، فالمنافسة والاضطراب بداخلى قد حل محلهما انسجام وهدوء داخلى . إنه الحب غير المشروط الذى يبدأ من النفس .

عندما يخلو الإنسان إلى عزلته الداخلية الهادئة ، فإنه بذلك يدخل بعداً رابعاً يفتح له عالماً جديداً تماماً ، ولكن قبل الوصول

إلى هناك ، ربما يكون عليك اختبار مقاومتك لهذه الفكرة الجديدة والقوية للتحول الذاتى .

لماذا قد تقاوم هذا المبدأ

لماذا يختار شخص ما مقاومة ورفض حالة التحول ؟ ربما لكى يظل يعيش فى وهم الإحساس بالأمان . فطالما أنك مقتنع بأن لك كياناً واحداً وهو الكيان المادى ، فلست بحاجة إلى التفكير فى المجد المنتظر والمخاطر التى تصاحب عملية التحول .

فكر فى ذلك للحظة . إن جميع العقبات التى تقف فى طريق نجاحك وسعادتك يمكن تفسيرها بدقة وببساطة على أنها الحدود التى يخضع لها وجودك المادى ، وفى ظل هذا التكوين العقلى تستطيع أن تقرر أن الآخرين محظوظون أو أنهم ولدوا ولديهم مميزات ليست لديك ، أو أنهم حصلوا على جميع الفرص ... إن كل هذه أفكار شخص مازال ملتصقاً بكيانه المادى . ولكى تجرب وتعيش التحول ؛ فإن ذلك يتطلب منك فتح آفاقك لتلقى أفكار جديدة تماماً . غير أن البعض منا يرفض الأفكار الجديدة لشعورهم بالأمان فى وجود هذه الأفكار التى أصبحنا نشعر بالارتياح تجاهها .

إن من الأمور الطبيعية التى تبعث على الراحة أيضاً أن تتخذ الموقف المضاد الموجود فى عنوان هذا الكتاب : " سوف أؤمن به عندما أراه ! " وليس قبل أن أراه بلحظة ! إن معظم الناس لا يحبون الذهاب فيما وراء المناطق التى يشعرون فيها بالراحة . ربما تعرف فى أعماقك أن الحياة ترفض التفسيرات المادية الواضحة وأن العلم لا يمكنه تقديم إجابة كاملة عن أسئلة على نحو : " ما

الحياة ؟ أين تذهب عندما تموت ؟ كيف أفكر ؟ " وعلى الرغم من هذا الوعى ، فربما تفضل البقاء مع ما تراه أمامك واضحاً ، أى الكيان المادى لا شىء غيره . ربما يكون الإيمان بالكيان غير المادى شيئاً أشبه بالأشباح وغير طبيعى بالنسبة لك فى هذا الوقت ، ومع ذلك فإنك تعرف عن ظهر قلب أنك لابد أن تكون أكثر من مجرد الجسد الذى تعيش بداخله .

إنه لمن المخاطرة فى البداية أن تقذف بجميع الأشياء القديمة التى تشعر معها بالراحة وتتخذ الخطوة التى ستسمح لك بالتفاعل مع كيانك الداخلى ، وهو المكان الذى تعيش فيه وتستقر فيه جميع أفكارك ، وربما لا تكون مستعداً تماماً لاستكشاف هذا المكان الذى تتولى فيه المسئولية الكاملة عن كل ما تمر به فى حياتك .

ربما تقاوم التحول أيضاً وترفضه لأنك تخشى التغير أو القيام بتجربة شىء لا تفهمه ، وأنا أسمى هذا مذهب " دفن الرأس فى الرمال " أى اتخاذ موقف سلبى تجاه روحانيتك . " لندع شخصاً يقف على منبر يعلمنا ما يجب أن نقوم به فى المجال الروحى . هل سأكون أنا هذا الشخص ؟ لا ، سوف أهتم بسداد عقود الرهن . إن جميع هذه الأمور الروحية المعقدة تخص المفكرين الكبار ذوى الفكر العميق أو رجال الدين " . لقد تأقلمنا على الاعتقاد بأن الأمور المتعلقة بالإدراك السامى هى محل اهتمام القادة الدينيين فى المقام الأول . ومع ذلك إذا فكرت فى تعاليم المعلمين الروحيين ؛ ستجد أنها جميعاً تقول نفس الشىء بطرق مختلفة : " إن بداخلنا صلة روحانية بيننا وبين الله " ، " لا تسأل الله أن يقوم بذلك نيابة عنك ، بل اعتمد عليه دون أن تكون سلبياً وتعرّف على جوانب التميز لديك " ، " انظر داخلك وليس خارجك " .

ربما تشعر بأن محاولة تحقيق التحول الشخصى تتعارض مع التعاليم الدينية التى لديك ، ولكن لا يوجد فيما أكتبه ما يتعارض مع تعاليم الأساتذة الروحانيين . لا يوجد أى شىء يقوم بذلك ! إن التحول يدور حول الحب ، والسلام ، والإشباع الشخصى ، ومعاملة الآخرين باحترام ، وتحقيق التجانس والانسجام على هذا الكوكب كأسرة إنسانية واحدة . ليس هناك فيما أكتبه شىء يحاول بطريقة أو بأخرى نقد أو السخرية من المعتقدات الدينية لأى شخص . فبينما أجد أن بعض الجرائم التى تم اقترافها ضد البشر تتم تحت اسم الدين أو بعض الجماعات الدينية المنظمة ، لا أجد ما يعيب المبادئ والمعتقدات الأساسية للدين . إن الكيان المتحول ليست لديه القدرة على التصرف بطرق غير روحية تجاه الآخرين .

وفى النهاية ، ربما تقاوم عملية التحول لأنك تشعر بأنك لا تمتلك فعلاً القدرة على تجاوز الحياة التى صنعتها لنفسك . ربما تشعر بأنك قد وصلت فى الحقيقة إلى الحدود التى يمكن أن تصل إليها وأنك لا تريد القلق والضغوط التى تصاحب السمو والارتفاع عن الحياة التى اعتدتها . ربما لا تريد أن تتخيل ما يمكن أن تكون عليه لأنك لست مستعداً للقيام بهذا التحول ، وتريد أن تظل داخل مناطق الراحة التى اعتدتها .

إن معظم رفضك لقبول إمكانية التحول نابع من رغبتك فى القيام بما تستطيعه دائماً . ومع ذلك فإننى أعرف أنك ربما لا تقوم بقراءة هذه الصفحات فى هذه اللحظة إذا لم يكن لديك على الأقل الفضول لمعرفة مدى إمكانية الارتفاع عما قد عرفته على أنه أسلوب حياتك الذى اعتدته حتى الآن ، وأستطيع أن أؤكد لك أن هناك القليل جداً من العمل الحقيقى لتقوم به . فعندما تدرك أنك أكثر من مجرد كومة من العظام والعضلات والأعضاء والدم ،

وعندما تبدأ فى التساؤل عن ماهية الشخص الذى تسميه نفسك ، فإنك بذلك تكون على الطريق الصحيح . وبمجرد أن تدرك أنك كيان حقيقى مستقل لمعرفتك بحقيقة أن لديك العقل والإدراك الكونى الذى يعزز كيانك البدنى المادى ، فإنك بالفعل تنطلق وبسرعة نحو الهدف ، وسوف يحدث الباقى بطريقة آلية تبعاً لذلك .

بعض الاقتراحات الخاصة بالتحول الشخصى

- مارس التفكير فى نفسك والآخرين بطريقة غير تقليدية . خصص لنفسك بعض الدقائق يومياً لتقييم نفسك ليس من منطلق أدائك فى العالم المادى ، ولكن من منطلق التفكير والشعور الخالص . تخيل نفسك وأنت تقف بالفعل فى مؤخرة كيانك المادى ، وراقب نفسك وأنت تتصرف وتستجيب وحاول أن تشعر بما تشعر به . لا تنتقد الآخرين أو تصدر عليهم أحكاماً ، فقط لاحظ كيف يتصرف كيانك المادى وما شعوره ، وكن مراقباً له وهو يجتاز حركاته التى اختارها .

- استخدم تمارين الملاحظة مع الآخرين ، ولتبدأ بملاحظة كيف يدمرون قدراتهم الكامنة على تحقيق السعادة والنجاح لأنهم يتطابقون تماماً مع كيانهم البدنى . وبينما تراقبهم وهم يمرون بحركات محبطة ، عليك أن تعرف أن هذا ليس حقيقة الإنسان الكامل على الإطلاق ، وأن خلف كل إنسان تقابله كل يوم يكمن كيان مفكر غير مرئى . أما فى علاقاتك الحميمة ؛ فقابل محبيك فى مكان لا يوجد فيه حدود أو

قيود للفكر الذى يكمن وراء الكيان المادى ، وسوف ترى أن معظم اختلافاتك ليست لها أهمية وأن الكيان الإنسانى الحقيقى الذى يكمن وراء هذا الكيان المادى هو أكثر مما تكشف عنه العيون ، وتعهد بأن يكون ارتباطك دائماً بهذا الجزء .

- ابذل جهداً لتجاوز المناطق التى تشعر فيها بالراحة ، وذلك على نحو منتظم . استمع إلى كيانك الداخلى الحقيقى الذى يشجعك على أن تسمو بنفسك ، لا إلى الكيان القديم الذى يقول لك إنك غير قادر على القيام بمثل هذه المهمة . اسأل نفسك : " ما النماذج والأنماط التى أكررها كثيراً لأننى أشعر معها بالراحة ؟ " وعندما تحصل على إجابة صريحة ، يجب أن تعمل على بدء منهج جديد مع عمليات تفكيرك . إذا لم تكن قد قضيت أى وقت فى القفر والتيه لأن الفكرة تفسد إحدى مناطق الراحة لديك ؛ فتعهد بأن تفعل ذلك بدقة . وبفتح مستويات جديدة لنفسك ، سوف تقوم بتضمين عملية التحول فى حياتك .

- ابذل جهداً للتوقف عن تعريف نفسك كوسيلة لتعريف الآخرين من تكون كإنسان . لقد توقفت منذ فترة طويلة عن تعريف نفسى باستخدام وظيفة أو مهنة ، وعندما يسألنى الناس عن العمل الذى أقوم به ؛ أرد عادة ببعض الجمل مثل : " إن السعادة هى وظيفتى " ، غير أن وراء هذا الجواب البارع الكثير من الحقائق . إننى أفعل كل شىء لأننى كل شىء . صحيح أننى أمارس الكتابة بالطبع ، ولكن هذا جزء ضئيل فقط مما أنا عليه ، فالكتابة فى الأساس ما

هى إلا وسيلة للتعبير عن أفكارى . وصحيح أننى أقوم بإلقاء محاضرات وخطب فى مجال تخصصى ، ولكن للمرة الثانية إن مثل هذا التعريف سوف يؤدى إلى الحد منى وتقييدى ؛ حيث إن حديثى هو أيضاً تعبير عن آدميتى . إن الاستغناء عن الألقاب وبطاقات التعريف يقلل من رغبتنا فى التصنيف وتقييد حياتنا . ولقد قال " سورين كيركيجارد " : " إذا قمت بتعريفى ؛ فإنك فى نفس الوقت تنكرنى " . إن معظم بطاقات التعريف الخاصة بنا تشير بطريقة ما إلى الكيان المادى وما نقوم به بأجسامنا ، وعندما تتوقف عن تعريف نفسك تماماً من خلال كيانك المادى ، فإن مهنتك ، وعمرك ، ونوعك ، وجنسيتك ، وحالتك المالية ، وقائمة إنجازاتك ، وجوائزك ، والعقبات التى تواجهك ، ومستوى رشاقتك ، وأية وسيلة تعريف أخرى تصبح بلا معنى . إن عدم الاستمرار فى تعريفك بنفسك سوف يساعدك على تحديد ماهيتك بأسلوب أكثر روحانية وعمقاً ، فإذا كان لابد أن تعرف نفسك ؛ فجرب هذه : " إن عملى متصل بالإدراك والذكاء المثالى الذى يعزز الكيان المادى ، وعليه فأنا جزء لا يتجزأ من هذا الكيان كله ، وليس لى حدود أو تقسيمات ، ولن أقوم بالحصول على هذا الإدراك والذكاء المثالى ؛ حيث إننى هما بالفعل " .

- ابدأ فى رؤية عقلك والجانب غير المادى لديك على أنه شىء جديد ورائع ، ويجب أن تعرف أن عقلك قادر على تجاوز كيانك المادى وأن الجانب الأكبر من بدنك يتم التحكم فيه عن طريق عقلك . تخيل نفسك وكأن بيدك ليمونة . والآن تخيل أنك وضعت الليمونة قريبة من فمك وبدأت فى أكلها .

إن مثل هذا العمل سوف ينتج عنه اندفاع اللعاب إلى فمك كرد فعل لحامض الستريك الذى تخيلته يدخل فمك . إن مثل هذه العملية هى عملية تحويل للحدث . إن عقلك يدفع بجسدك المادى لكى يستجيب ، وهذا ما يدور حوله التنويم المغناطيسى بالضبط . إنه طريقة من الاتصال المباشر بالعقل تسمح لك بتجاوز كيانك المادى ، أو تجاوز الألم عن طريق رفض تسجيل إشارات مؤلمة . إن هذه القوة المذهلة معك دائماً أينما كنت .

- اعمل يومياً على تنقية نفسك من العاملين اللذين يساهمان بشكل كبير فى إعاقة عملية التحول الشخصى لديك وهما : السلبية والحكم على الآخرين .

وكلما كانت أفكارك أكثر سلبية ؛ كلما كنت أكثر ارتباطاً بالجانب المادى فيك ، وكلما تصرفت بالطريقة التى تدمر بها جسدك أيضاً . إن كل فكرة سلبية هى معوق لعملية التحول الشخصى ، إنها تعوقك عن الحركة مثلما يفعل الكوليسترول فى الشرايين حيث يسدها ويعوق حركة الدم فيها . فعندما تملؤك السلبية ، فإنها تبعدك عن تحقيق مستويات مرتفعة من السعادة .

كذلك تعمل الرغبة فى الحكم على الآخرين كمعوق كبير لعملية التحول الشخصى لديك ، فأنت عندما تقوم بالحكم على شخص آخر ، فأنت لا تقوم بتعريفه ، بل تقوم بتعريف نفسك . إن حكمك على شخص آخر لا يصرح بشىء عن هذا الشخص على الإطلاق ، ولكنه فقط يصرح بحاجتك للحكم عليه بالطريقة التى تقوم بها بذلك ؛ لذلك فإنك بهذا الأسلوب تتحدث عن نفسك أكثر مما تتحدث الشخص الآخر .

عنـدما تجـد نفسك تفكـر أو تتـصرف بأسـلوب سـلبى أو ينطوى على حكم على الآخرين ؛ يجب أن تـذكر نفـسك بـأن هذا إشارة إلى المكان الذى تقف فيه أنـت فـى هـذه اللحظـة ، وكذلك إلى المكان الذى لست فيه ، بمعنى أنها قد تكون إشارة إلى أنك تطابق نفسك بطريقة ما بالشخص الـذى تقـوم بـالحكم عليه . إن مـا يزعجنـا كـثيراً فـى الآخـرين هـو شـىء نـرفض الاعتراف به فى أنفسنا غالباً أو شيء نحن بحاجـة إلى الكـثير منه ! حاول أن تزيد من اهتمامك بما يـدفعك إلى الحكـم علـى الآخرين ، وليس إلى الاهتمام بما هو " خطأ " فـى الآخـرين ، وبعـد فـترة سـوف تجـد أنـك تـستبدل الـسلبية والحكـم علـى الآخرين بنظرة داخليـة رقيقـة ومحبـة للـسبب الـذى يجعلـك " تتشبث " بمثل هذا السلوك . إن الإدراك السامى أو التحـول الشخصى يتضمنان وضع القاعدة الذهبية التى تقول : " عامـل الناس بما تحـب أن يعـاملوك بـه " موضـع التنفيـذ ، وعنـدما تغيب عن الوعى وتطبق مثل هذه القاعدة على نفسك ، سـوف تجد أن العالم لم يتغير ولكنك أصبحت إنساناً مختلفاً تمامـاً أو شخصاً متحولاً . إنه شعور عظيم أن تتولى مـسئولية حياتـك أو نفسك الداخلية الخاصة .

- حـاول مراجعـة كيفيـة معاملتـك لكيانـك البـدنى أو المرئـى ، وعندما تبدأ عملية التنقية التى ذكرناها هنا من قبـل ؛ سـوف تكتشف أنك أصبحت أكثر توازناً وأن عادات ممارسة الرياضة وكذلك تناول الأطعمة الغذائية قد تحسنت ، وعنـدما تتوقـف عن السلبية ؛ سوف تتوقف كـذلك عمليـة الإسـاءة إلى الـنفس الموجهة إلى كيانك المادى . سوف تبدأ فـى معرفـة أن الطعـام الذى تتنـاولـه يقـوم بالمحافظـة علـى الكيـان الرائـع الـذى

يحتويك ويأويك ، وسوف ترى أن العادات القديمة الموجهة إلى تدمير الكيان المادى قد بدأت تتوارى ، وسوف تقدر الكيان المادى على أنه تجسيد مادى لك . إن كل ذلك يتم على الوجه الأكمل فى آن واحد عندما تسمح أنت بذلك .

- امنح نفسك الوقت للتأمل بهدوء ؛ فالتأمل هو أداة قوية وبسيطة مثلها فى ذلك مثل عملية التنفس ويجب عليك اختيار أسلوبك الخاص فى التأمل ، وربما يفيدك أن أخبرك بشيء عن تجربتى الخاصة فى هذا الشأن .

إننى أذهب إلى مكان هادئ ، وبعيون مغلقة أتخيل نوعاً من هذا الضوء فاتح اللون ، وبقوة هذا الضوء ، تندفع أية فكرة خارج ذهنى . وكلما أصبحت أكثر هدوءاً ، أرى ضوءاً أبيض فى منتصف الضوء الفاتح ، وأشعر أننى أقترب أكثر وأكثر من هذا الضوء الأبيض . وعندما أجتاز فى النهاية الضوء الأبيض ، تصبح العملية مشابهة إلى حد كبير لعملية اجتياز البوابة التى سبق أن وصفتها ، حينئذ أشعر بالنشاط والقوة وأننى أستطيع السيطرة التامة على نفسى وعلى المحيطين بى . إن السكينة والهدوء التام هما أفضل تعبير يمكن أن أطلقه على هذا المكان ، حيث أشعر بالراحة وكأننى قد نمت لمدة ثمان ساعات كاملة .

حاول أن تجرب هذه الطريقة مستخدماً طريقتك الخاصة ، ولكن امنح نفسك الوقت والمكان الهادئ لتكون بمفردك مع كيانك غير المرئى ، وسوف يكون هناك معجزات فى انتظارك فى هذا المكان المدهش . فقط اذهب إلى هناك ، إنه مكان رائع بالفعل !

- وقبل كل ذلك ، حاول أن تكون عطوفاً ومتفهماً لنفسك . كن عطوفاً على نفسك خاصة إذا تصرفت بطريقة لا تروق لك . تحدث إلى نفسك برفق ، وكن صبوراً معها عندما تجد من الصعوبة أن تكون إنساناً كاملاً منزه عن الأخطاء . إن هذا الأمر يستغرق وقتاً طويلاً من التدريب مثله فى ذلك مثل الوقت الطويل الذى تستغرقه لتنمية العادات المتعلقة بالحساسية المفرطة والحكم على الآخرين . سامح نفسك ، وعندما تتصرف بطريقة لا تروق لك ؛ استخدم أفعالك حتى تذكرك بما أنت فيه أو ما لست فيه . وكلما قدمت لنفسك العطف والرقة ، كلما أصبح ذلك هو رد فعلك التلقائى تجاه الآخرين .

ولتلخيص ما سبق ، أقدم لك الاستعارة الخاصة بالقرنبيط : تخيل نفسك وأنت تذهب إلى أحد محلات البقالة تشترى قرنبيطاً مجمداً لأن الصورة الجميلة التى على اللفافة قد جذبتك إليه . عندما تصل إلى المنزل ومعك لفافة القرنبيط ، يكون الإعجاب لايزال يغمرك بالصورة التى على اللفافة إلى الدرجة التى تجعلك تقوم بإلقاء محتوياتها فى سلة المهملات وتقوم بتجهيز اللفافة نفسها على العشاء . وعندما تضع صورة القرنبيط فى الطبق تدرك فجأة أنك سوف تشعر بالجوع الشديد إذا كان الذى تتناوله هو اللفافة التى عليها الصورة .

ربما تشبه حياتك هذا المثال ؛ فربما تهتم كثيراً باللفافة التى تحتوى على كيانك الحقيقى لدرجة أنك قمت بإلقاء أكثر المكونات حيوية وأهمية بعيداً . إن كيانك المادى هو بمثابة اللفافة ، وفى حين يبدو جمال ومظهر هذه اللفافة هاماً ، فهو يقوم باحتواء ما تبقى من إنسانيتك الرائعة . إن الوعاء لا يستطيع أن يمنحك

السعادة والرضا والغذاء الذى تقوم محتويات الوعاء بتقديمها لـك . إن التركيز مدى الحياة بصورة كاملـة علـى الوعـاء أو اللفافـة دون الانتباه إلى محتوياتهما سوف يؤدى إلى قلة التغذية الروحية لـديك وعدم الشعور بالسعادة .

٢

الفكر

إنك لست مجرد إنسان لديه تجربة روحية بل أنت كيان روحى لديه تجربة إنسانية .

إن الفكر هو أكثر من مجرد شيء تقوم به ؛ إنه فى الحقيقة أنت وكذلك نحن . يمثل الفكر كياننا بأكمله فيما عدا الجزء الخاص بالكيان المادى أو الوعاء الذى يحمل عقولنا فى كل مكان . حاول أن تنظر إلى الفكر باعتباره شيئاً لا يوجد فقط بداخلك ولكن خارجك أيضاً . ربما يبدو هذا صعباً بالنسبة لك لأنك قد اعتدت اعتبار أفكارك آلية داخلية تقوم بتوجيه الجزء الذى يكوِّن الكيان الداخلى منك . ولكنك يجب أن تحاول - بدلاً من ذلك - أن تنظر إلى الفكر باعتباره قضية كونية وُلِدْتَ بها ؛ إنه شيء تقوم أنت به ، بل هو ما يمثل كيانك ! وعندما تعتاد على هذه الفكرة الجديدة سوف يصبح من السهل بالنسبة لك أن تشعر بأن الفكر قد أضحى جزءاً كبيراً منك .

وإليك الآن درساً بسيطاً عن ماهية الفكر . إن رغبتك فى تحسين حياتك ما هى ـ فى الواقع ـ إلا انعكاس لفكرك فى تحسين حياتك ، وبالتالى فإن تصرفاتك تجاه حياتك بأكملها هى انعكاس لأفكارك الخاصة عن تلك الأمور . إن حياتك الماضية بأكملها وحتى هذه اللحظة هى فى الواقع لا شيء أكثر من مجرد فكر ، وكذلك مستقبلك كله بداية من هذه اللحظة لا يعدو كونه فكراً خالصاً . كما يعد تصميمك على النجاح فكراً نحو القيام بذلك . إن فكرة النجاح هى فى الواقع التفكير فى النجاح .

وبما أنه لا يمكنك تخلل رأس شخص آخر والشعور بما يفعله ، فإنك فى الحقيقة لا يمكنك معرفة تجربة هذا الشخص ، ولكنك تستطيع الاتصال به من خلال الفكر . إنك تقوم بالاتصال بكل شيء وكل إنسان على هذا الكوكب من خلال عملية الفكر ، وذلك لا يحدد شكل الحياة لديك ولكنه يتعلق بكيفية التعامل مع عالمك من خلال أفكارك .

ولذلك توصل العديد من كبار المفكرين عن طريق شتى الأساليب إلى أن الفكر أو العقل هو المحدد النهائى للطريقة التى سوف تسير عليها حياتنا . وقد قال الفيلسوف الهولندى " سبنوزا " : " إن الأشياء التى أخاف منها أو التى تخاف منى لا يمكن أن يكون لها هذا التأثير إلا إذا تأثر بها العقل أولاً " . وقد أضاف " ألبرت إيليس " مؤسس مذهب العلاج النفسى الانفعالى : " إن البشر وكذلك مختلف الأمور لا يمكنهم أن يُشعرونا بالقلق إلا إذا شعرنا نحن بالقلق نتيجة اعتقادنا بأن مثل هؤلاء الأشخاص والأشياء سوف يسببون لنا القلق " . ويضيف " رالف والدو إيمرسون " : " إننا نصبح على نفس الحالة التى نفكر بها على مدار اليوم " . كما قال " شكسبير " ذات مرة : " ليس هناك ما هو حسن وما هو سيىء ، ولكن التفكير هو الذى

يجعلنا نرى بعض الأمور على أنها حسنة والبعض الآخر على أنها سيئة " ، وقد قال " إبراهام لينكولن " : " إن الناس يشعرون بالسعادة عندما تكون السعادة هي ما بداخل عقولهم " . وقد لخص " نورمان فينسنت بيل " ذلك بقوله : " قم بتغيير أفكارك وبذلك تغير عالمك " .

إن مستقبلنا يتشكل عن طريق الأفكار التي تكون لدينا غالباً ، حيث إننا نصبح نفس الشكل الذي نفكر فيه ، وجميع الأشخاص لديهم القدرة على كتابة قصصهم الخاصة . وأنا أؤمن بهذا كما أؤمن بأية حقيقة مطلقة . ويقول " أيكس " في القصة الرمزية التي قمت بتأليفها والتي عنوانها " هدايا من أيكس " : " ليس هناك طريق للسعادة حيث إن السعادة هي الطريق " .

إن أفكاري هي التي كانت تشكل عالمي دائماً .

بعد أن قامت والدتي بلم شمل أسرتنا بنجاح ، عشنا في الجانب الشرقي من " ديترويت " . وكنت أقضي ليال عديدة أشاهد برنامج " تونايت شو " الذي يقدمه " ستيف آلان " وذلك في جهاز تليفزيون أبيض في أسود بينما الجميع نائمون . لقد أحببت طريقة " آلان " في المزاح . وبينما أنا جالس في حجرة المعيشة الصغيرة التي تطل على طريق " موروس " كنت أتخيل نفسي ضيفاً في هذا البرنامج يتحدث بحرية إلى " ستيف آلان " ، وكنت بالفعل أعمل وفقاً لنظام معين حيث أقوم بتعديل هذا وحذف هذا من الحوار .

ولكن الصورة التي تخيلت بها نفسي ضيفاً في البرنامج يناقش أمور يعرف صحتها لم تكن صورتي وأنا في الثالثة عشرة من العمر بل صورتي وأنا شاب كبير . وقد تمركزت معظم اللقاءات مع الضيوف حول معتقداتي آنذاك والتي لا تختلف عن معتقداتي الآن ؛ وهي قدرتنا على اختيار مصيرنا وقدرتنا على إضحاك

الآخرين . لقد كانت هذه الأفكار حقيقية لدرجة إننى كنت أخبر إخوتى وأصدقائى بما كنت أقوله فى البرنامج عندما أظهر فيه . لقد كانوا يعتبروننى آنذاك مجرد طفل يتمتع بخيال جامح ، كما كنت شارد الذهن دائماً مهما حدث ، ولذلك كانوا يسخرون منى ثم ينتقلون إلى شيء آخر أكثر واقعية .

ولكن الصور الداخلية التى رسمتها لنفسى لم تدمرها تصرفات الآخرين حيث إننى ـ على ما أذكر ـ كنت قادراً على الولوج داخل هذا العالم " من الفكر الخالص " الذى كان يعد حقيقياً بالنسبة لى مثله فى ذلك مثل العالم المادى الذى نحياه جميعاً . وفى مرات عديدة عندما كنت طفلاً كنت أعرف ما سيحدث لى قبل أن يصبح حقيقة واقعة ؛ حيث إننى أكون قد عشت ذلك مراراً فى داخل عقلى . وحيث إننى كنت صغيراً ، لم أستغل هذه المقدرة بأية طريقة ، وفى النهاية توقفت عن إخبار الآخرين عنها .

وكما ذكرت فى المقدمة ، فعندما عدت إلى مدينة نيويورك فى عام ١٩٧٤ بعد تجربتى فى التحول وأنا أمام قبر والدى عرفت أنه يجب علىّ القيام ببعض التغيرات الكبيرة فى حياتى . فعلى الرغم من أننى أحببت التدريس فى الجامعة كان هناك شيء بداخلى يخبرنى بأننى بحاجة إلى تغيير مسارى وتغيير عجلة القيادة فى اتجاه جديد تماماً .

لقد ظللت أتصارع لمدة عام تقريباً مع فكرة ضرورة الذهاب بعيداً والتخلى عن العائد النصف شهرى الذى أحصل عليه . لقد كان يموج بداخل عقلى صوراً رائعة حيث كنت أرى نفسى وأنا أتحدث إلى كل من فى أمريكا عن الأفكار التى كنت قد انتهيت من الكتابة عنها فى كتاب " مناطق الأخطاء لديك " ، وقد استطعت أن أرى داخل عقلى أن الكتاب سوف يكون ناجحاً

جداً . ولذلك أعلنت فى يوم من الأيام أمام الندوة الخاصة برسالة الدكتوراه الخاصة بى أننى على وشك ترك الجامعة والذهاب إلى حال سبيلى ، ولكن بعدما أدليت بهذا التصريح أحسست بصدمة حيث إننى مازلت فى مرحلة التشاور مع أسرتى . ولكنه كان من الواضح أن كيانى المادى كان يتبع القوة غير المرئية لعالمى الداخلى .

وأقبل الصباح وأقبلت معه صورة أكثر وضوحاً فى عقلى . لقد رأيت نفسى بمفردى فى هذه المغامرة بدون أية ضمانات ، ومع ذلك كنت هادئاً على نحو لم أشهده من قبل . لقد أدركت أن هذا اليوم هو اليوم الموعود ؛ إنه آخر يوم لى فى الجامعة ، وأنه فى خلال ساعات قليلة سوف أكون مع نفسى رسمياً بدون أى اعتماد على المرتب الذى أحصل عليه .

وعندما وصلت إلى الحرم الجامعى ذهبت مباشرة إلى مكتب العميد ولم أكن قد أخبرت زوجتى ولا أفراد أسرتى بأن هذا اليوم هو آخر يوم لى بالجامعة ، حيث إننى لم أتخذ هذا القرار إلا بناءً على الرؤية التى فاجئتنى فى ذلك الصباح والتى جعلت الأمر واضحاً بالنسبة لى . لقد كانت عملية دخولى مكتب العميد عملية عقلية بحتة ؛ حيث كانت جميع أفكارى وجميع الرؤى الخاصة بى وجميع تصوراتى بأننى لن أتراجع بمثابة أمور لم أكد أصدقها أنا نفسى . وهناك كنت منتظراً لكى أعلن للعميد أننى سوف أستقيل ، وذلك فى غضون أسابيع قليلة من نهاية نصف العام الدراسى .

لقد كانت محادثتى مع العميد مقتضبة ؛ فقد أخبرتها بأننى أريد أن أترك الجامعة للقيام بعمل أؤمن به تماماً ، وقد نصحتنى بأن أتروى وأفكر فى الأمر وأناقشه مع أسرتى وبعض زملائى فى الجامعة ، ولكنى أخبرتها بأن الأمر قد حُسم بالفعل داخل

عقلى ، وأننى أقوم ببساطة بعمل الشكليات التى تجعله أمراً واقعياً فى العالم المادى . وقد لفتت العميدة نظرى إلى جميع المخاطر التى ينطوى عليها هذا الأمر ، وإلى أى مدى قد لا أستطيع تحمل نفقات الحياة عن طريق الكتابة وعمل اللقاءات والحوارات ، وأن الوظائف من أمثال وظيفتى فى الجامعة هى مهنة يصعب الحصول عليها فى السبعينات بسبب وفرة الأساتذة وقلة الفرص فى مجال التدريس . ولكننى أخبرتها بأننى على وعى بتلك المخاطر التى كانت أحد الأسباب الهامة التى من أجلها أقوم بهذا التحول فى حياتى . لقد وضعت قدمى على الطريق الذى سماه " روبرت فروست " الطريق الأقل ارتياداً من قِبَل المسافرين .

تفرع الطريق إلى طريقين فى الغابة
ولقد سلكت الطريق الأقل ارتياداً
والذى أدى بى إلى نهاية مختلفة تماماً

وعندما غادرت مكتب العميد ذهبت إلى حال سبيلى وبداخلى شعور بالسعادة ؛ لقد أصبحت حراً ، حراً فى التقدم بثقة فى اتجاه أحلامى .

قمت بأخذ حاجياتى من مكتبى وأدليت ببعض التصريحات لطلابى والمشرفين على رسالة الدكتوراه الخاصة بى ، وقدت سيارتى على الطريق السريع ذاهباً إلى المنزل وأنا أعرف أننى أتخذ أكبر خطوة فى حياتى كلها . وأخذت أفكر : ها أنا ذا شخص مغمور تماماً يترك وظيفته الآمنة من أجل الذهاب بعيداً والتحدث إلى العالم عن أفكاره الواردة فى كتابه الجديد . ومع ذلك كنت أشعر بالسعادة الغامرة ، حيث إننى رأيت كل ذلك فى عقلى قبل أن أعيشه فى عالم الكيان المادى .

لقد ناقشت مغامرتي الجديدة مع زوجتي وابنتي وقمن بتشجيعي وتأييدي بشكل مطلق . وبما إنني كنت دائماً شخصاً مسئولاً ودائماً أفِي بالتزاماتي المالية ؛ فقد اعتمدت على تاريخي هذا دون أن أعمد إلى إثقال عقلي بشتى الكوارث الوشيكة التي قد تحدث نتيجة عدم قدرتي على الوفاء بالالتزامات المالية لأسرتي ؛ فقد فكرت أنه بإمكاننا استخدام مدخراتنا المتراكمة أو اقتراض بعض المال إذا دعت الضرورة ، كما يمكننا تخفيض بعض النفقات إذا أصبح ذلك ضرورياً . لقد كانت أسرتي متفقة تماماً معي في أن المال لن يصبح السبب الذي يجعلني أتجنب تعقب سعادتي ، بل يبدو وكأنهم أدركوا ضرورة اتباعي لهذا الشيء ، وكما هو الحال دائماً عندما يحبك الآخرون ؛ فهم لا يقومون فقط بتشجيعك ، ولكن يتملكهم كذلك الشعور بأن كل شيء سوف يكون على ما يرام . لقد كانوا على استعداد لأن يتحملوا المخاطر لأنهم كانوا يعلمون بأننا جميعاً سوف نكون سعداء نتيجة هذا العمل .

لقد أصبحت جميع العقبات التي اعترضت طريقي بمثابة فرص مواتية . كان الناشر قد أخبرني بأن هناك عدداً محدوداً من نسخ كتابي ، وأنه حتى لو خرجت وتحدثت إلى الناس عبر وسائل الإعلام فلن يجدي ذلك لأن معظم أصحاب المكتبات ليس لديهم كتابي . ولذلك قررت شراء كمية كبيرة من نسخ كتابي لأوزعها بنفسي على الناس ، وقد أصبحت بالفعل الموزع الخاص لكتابي وذلك في بداية الأمر .

لقد تركت نسخاً منه على سبيل الأمانة لدى بعض أصحاب المكتبات في أمريكا عام ١٩٧٦ ، وكنت محظوظاً لدرجة كبيرة أن تعرفت على مثل هؤلاء الناس الرائعين الذين جاءوا إلى حياتي في الوقت المناسب تماماً . وكان من بين هؤلاء الناس " دونا جولد " والتي أصبحت متحمسة لعملي بعد قراءة كتابي إلى الدرجة التي

جعلتها تأخذ من وقتها لمساعدتى فى وصول كتبى إلى جميع أنحاء البلاد . لقد عرفت " دونا " أننى من كنت أدفع الجزء الأكبر من المصروفات ، وعلى الرغم من ذلك ساهمت بساعات كثيرة من وقتها والكثير من طاقتها لمساعدتى . كما أصبح الموزع لكتبى مؤمناً بما أقوم به عندما رأى مدى اهتمامى وسعادتى بهذا المشروع . ولم يمض الكثير من الوقت قبل أن أخرج بسيارتى الخاصة لأجوب المدن الصغيرة وأظهر فى البرامج التليفزيونية وأقوم بعمل لقاءات مع الصحف المحلية .

فى بداية الأمر قطعت الساحل الشرقى جيئة وذهاباً ، ثم اتجهت إلى ميدوست ، ثم فى النهاية ذهبت فى رحلة طويلة عبر البلاد مع زوجتى وابنتى وكنت أنا من يتكفل بكافة النفقات ومصروفات الإقامة فى الفنادق الرخيصة ، ولكن الأهم من ذلك هو أننى كنت أستمتع بكل دقيقة من هذه المغامرة الجديدة . وكنت نادراً ما أفكر فى المال ، حتى أننى قمت بنشر ثلاثة كتب ناجحة والعديد من المقالات المتخصصة بدون أى ربح مادى ؛ فأنا لم أكن مدفوعاً بالرغبة فى تحقيق الثروة حيث كنت ببساطة أقوم بعمل شيء أحببت القيام به ولا أتأثر بأية ردود فعل على طول الطريق . وبما أننى كنت أستخدم مدخراتى الخاصة لتمويل هذه الرحلة ولشراء الكتب ؛ فقد كان لى التحكم التام والسلطة الكاملة على جميع جوانب عملية الدعاية والترويج .

وبمرور الشهور ازدادت قائمة المقابلات لما يقرب من خمس عشرة مقابلة يومياً ، وبدأ أصحاب المكتبات فى المدن التى قمت بزيارتها فى إعادة طلب الكتب من الناشر . فى البداية كنت أظهر فقط فى القنوات المحلية فى المدن الصغيرة ، ولكن وسائل الإعلام الآن فى المدن الكبيرة بدأت تطلب منى الظهور فى برامجها .

ولقد أخبرنى أحد " الخبراء " فى مجال الدعاية والنشر بأن السبيل الوحيد أمامى للتحدث إلى جميع من هم فى أمريكا فى السبعينات هو الظهور فى شبكة محطات التلفاز ، ولكن مثل هذا الأمر كان صعباً جداً بالنسبة لى ، حيث إننى لم أكن معروفاً على المستوى القومى . وقد قال إنه يكفينى الآن محاولة بيع بعض الآلاف من نسخ كتبى فى منطقة نيويورك ، والقيام بنسخ بعض المطبوعات والحصول على تصديق بالنشر لدى الجامعة . ولقد كانت هذه هى وجهة نظر العديد ممن يعرفون صناعة النشر عن ظهر قلب . لقد بدى لى هؤلاء الأشخاص وكأنهم لا يدركون الحقيقة العظيمة لـ " فيكتور هوجو " والتى تقول : " ليس هناك أقوى من فكرة قد حان أوان تنفيذها " .

وما الفكرة إلا مجرد تفكير ؟ لقد كان للخبراء أفكارهم الخاصة وقاموا على إثرها بالتصرف ، ولكن كان لى أنا أيضاً فكرتى الخاصة . لقد وافقتهم أن أسهل الطرق للتحدث إلى جميع من هم فى أمريكا يكون عن طريق شبكة الإعلام ، ولكنى كنت أؤمن بأنها ليست الطريقة الوحيدة . فيمكننى الوصول إلى كل من هم فى أمريكا إذا كان لدى الرغبة والاستعداد فى قضاء الوقت وبذل الطاقة وتحمل وامتصاص المخاطر التى تصاحب مثل هذا المدخل . لقد كنت مستعداً وشغوفاً جداً فى الوقت نفسه . ولقد نظرت إلى كل حاجز أو عائق على أنه فرصة لأرى إذا كان يمكننى تجاوزه ، وقد كانت فكرة رائعة دائماً . وبينما كنت أستطيع أن أقوم بمختلف الأمور عن طريق أفكارى ؛ كنت أيضاً أدع الأمور تحدث دون صراع مع أى أحد أو أى شيء ؛ كنت أقوم بكافة الأمور بسعادة وحب . لقد كان الأمر كله متعة عظيمة ، كل يوم ، كل مقابلة ، كل مدينة جديدة ، كل صديق جديد ، لقد كان كل شيء ممتعاً للغاية .

مر عام ومازلت أنا وأسرتى على الطريق ، وبطريقة أو بـأخرى كنت أتدبر أمر المسائل المالية . وفى يوم من الأيام وبينما كنت فى مقابلة فـى محطـة الراديـو KMOX فـى مدينـة سـانت لـويس ، تلقيت رسالة من " آرثر باين " صديقى ووكيلى الذى أخبرنى بـأن كتابى سوف يظهـر ضـمن قائمـة أكثـر الكتـب مبيعـاً فـى جريـدة نيويورك تايمز الأسبوع القادم ، وسوف يكون أول ظهور له تحـت رقم ثمانية من حيث الترتيب ؛ حيث إننى أنجزت ما يقـول عنـه الجميع تقريباً أنه مستحيل . لقد استطعت بدون مقابلة واحدة فى التلفاز القومى أو الإذاعة الوطنية أن أصل إلى أهـل هـذا البلـد وأن أقنع الكـثير مـنهم بـشراء كتـابى إلى الدرجـة التـى وضـعته ضـمن أكثر الكتــب مبــيعاً . لقد شعرت بهيبة هـذا الحـدث وبالـصدمة أيضاً .

ولكـن كـان هـذا مجـرد البدايـة لظهـور تـصوراتى الداخليـة وأفكارى ، لقد تجسد أمامى ما كنت أفكر فيه كـل يـوم ، والأهـم من ذلـك أننـى فتحـت لنفـسى الطريـق لكـى أسمح لهـدفى بـأن يجدنى ، كما أننى بدأت أتخلص من صفتىّ السلبية والحكم علـى الآخرين اللتان تدخلتا فيما سبق فى مجرى حياتى .

ولقد بدأت تغيرات أخرى فى الظهور فى ذلك الحين ، حيـث بدأت أمارس الرياضة كل يوم . لقد كان التدريب بطيئاً فى بـادئ الأمر ولكننى كنت أمارسـه بـشكل يـومى . وفـى أغـسطس ١٩٧٦ قطعت أول ميل فى حياتى دون توقف ، وفى نهاية المسافة كنـت ألهث وأنا خائر القوى وفى حالة من الإجهـاد التـام ، ومـع ذلـك قطعت المسافة ولدى شعور رائع بالرضا الداخلى . وفى اليوم التالى بذلت مجهوداً لإنجاز هذه المهمة ثانيـة ثـم فـى اليـوم الـذى يليـه وهكذا ، وفـى خـلال أسـبوع كنـت أقطـع الميـل بـسهولة تامـة ، وبعدها بشهرين كنـت أقطـع ثمانيـة أميـال دون توقـف ، وبـذلك

بدأت سلسلة الجرى التي لم تنقطع واستمرت حتى يومنا هذا بمعدل ثمانية أميال يومياً دون انقطاع ولو ليوم واحد منذ ٧ أكتوبر عام ١٩٧٦ . وأصبحت أكثر اهتماماً بعاداتى الغذائية وبالتدريج توقفت عن تناول العديد من الأطعمة التى نعرف فى هذه الأيام بأضرارها .

وقد اكتشفت أننى كلما أصبحت أكثر وضوحاً ، كلما أصبحت أقل سلبية وانتقاداً للآخرين وكلما بدأت فى معاملة كيانى المادى بطرق أكثر صحية . وبما أننى سمحت لهدفى أن يجدنى فقد أصبحت أشعر بأننى أكثر سعادة وأكثر توافقاً وانسجاماً مع نفسى . وفى النهاية أصبح الأمر كما لو أننى نسيت نفسى واتجهت بطريقة آلية لإحساسي القوى بالمهمة والهدف .

يبدو أن عملية التنوير تعمل بهذه الطريقة ؛ حيث يمر الفرد خلال مجموعة من المراحل تبدأ بالتركيز على النفس والعمل على تحسينها إلى الدرجة التى يختفى عندها الاضطراب الداخلى ؛ وعندما يتلاشى هذا الاضطراب الداخلى تجد أن نفسك تشعر بالرغبة فى المشاركة مع الآخرين . وعندما يكون لديك إحساس حقيقى بالحب والانسجام ؛ يكون مثل هذا الشعور بالضبط هو ما يجب أن تمنحه للآخرين .

وبعد الظهور المتكرر لكتابى فى قوائم الكتب الأكثر مبيعاً فى أمريكا ؛ ازداد الطلب علىّ بشدة لعمل لقاءات شخصية فى وسائل الإعلام ، حتى أن البرامج التى خذلت " دونا " من قبل تتصل الآن لتعرف إمكانية عمل مقابلة معى . وواحدة تلو الأخرى بدأت أرفض الظهور فى هذه البرامج . وفى غضون شهور قليلة انطلق الكتاب إلى رأس القائمة حيث ظل متربعاً على قمة الكتب الأكثر مبيعاً فى أمريكا لمدة عامين تقريباً .

وذات يوم تلقيت مكالمة هاتفية كان لها تأثير السحر علىّ فقد ساعدت على إتمام الصورة التى تخيلتها عندما كنت طفلاً أشاهد التليفزيون فى الجانب الشرقى من مدينة " ديترويت " .

لقد حصل " هاورد بابوش " من برنامج " تونايت شو " على نسخة من كتابى بينما كان فى إحدى الحفلات فى مدينة " لونج أيلاند " ، وقد أخذ الكتاب معه أثناء رحلته للعودة إلى مدينة لوس أنجلوس . وفى الأسبوع التالى تلقيت مكالمة من أحد العاملين فى البرنامج يطلب منى أن أذهب إلى استوديوهات " بيربانك " لعمل مقابلة تمهيدية للبرنامج إذا أتيت إلى مدينة لوس أنجلوس ثانية.

وفى غضون عشرة أيام كنت أجلس فى مكتب " هاورد " أتحدث إليه عن جميع الأفكار التى آمنت بها بشدة . وبحلول ذلك الوقت كانت استضافتى قد تمت فى المئات من المقابلات ، وتعلمت أن أفضل سياسة هى ـ ببساطة ـ أن تكون على سجيتك . لذا فقد كنت على طبيعتى أتحدث إلى الشخص الذى يقوم بعمل المقابلة معى وكأننى جالس فى حجرة المعيشة فى منزلى . لقد أتفقت أنا و " هاورد " بطريقة جميلة ، وحتى يومنا هذا ونحن صديقان حميمان . وفى غضون أسبوع كان مقرراً أن أظهر للمرة الأولى فى برنامج " تونايت شو " . ولقد كان المضيف فى حلقة مساء الأثنين هو الممثل الكوميدى فى مدينة لاس فيجاس " شيكى جرين " . وبينما كنت واقفاً فى المدخل المجاور لغرفة استراحة الممثلين قبل بداية البرنامج ؛ لاحظت وجود مجموعة كبيرة من الهواتف التى تعمل بالعملات النقدية ، فقررت الاتصال بزوجتى ومشاركتها فرحتى التى أشعر بها . وعندما كنت أتحدث إلى زوجتى لاحظت أن هناك شخصاً آخر مجاور لى يستخدم الهاتف ، لقد كان أول ضيوف حلقة هذا المساء ، وهو الشخص

الذى طالما تحدثت إليه داخل عقلى كل ليلة تقريباً لما يقرب من ربع قرن ، إنه السيد " ستيف آلان " .

لقد كانت تسجيلات هذا المساء مؤثرة من وجهة نظرى ؛ حيث كان مخصصاً لى حوالى خمس عشرة دقيقة تقريباً فى التليفزيون للتحدث عن الأفكار الأكثر أهمية بالنسبة لى ، لقد كان حلماً أضحى حقيقة . وعندما وصلت للمطار للحاق برحلة العودة إلى الساحل الشرقى والتى تستغرق الليل بأكمله كانت تملؤنى سعادة غامرة ، ثم سمعت اسمى يردد عبر مكبر الصوت ، لقد جاءتنى مكالمة هاتفية من " هاورد " أطلعنى فيها على خبر سيىء وهو أن البرنامج قد توقف للمرة الأولى منذ سنوات عديدة بسبب انتهاك إحدى الاتفاقيات ولن يتم إذاعته إلى أجل غير مسمى فى المستقبل .

طرت عائداً إلى المنزل وأنا أتساءل إذا كان هذا البرنامج سوف يذاع على الهواء ثانية أم لا ، وفى اليوم التالى تلقيت اتصالاً هاتفياً من " هاورد " يطلب منى السفر بالطائرة فى اليوم التالى لعمل لقاء مع " جونى كارسون " من المقرر أن تتم إذاعته هذا الأسبوع . لذلك قمت برحلتى الثالثة عبر أجواء البلاد ووصلت إلى مدينة لوس أنجلوس وتم عمل اللقاء مع " جونى " فى مساء الأربعاء ، ولكن الوقت المتاح لنا كان ست أو سبع دقائق فى نهاية البرنامج ، لذلك طلب منى " جونى " على الهواء أن أبقى فى لوس أنجلوس لمدة يومين لكى يستكمل معى اللقاء مساء يوم الجمعة !

مكثت فى لوس أنجلوس لمدة يومين وتم عمل اللقاء فى مساء الجمعة كما كان مقرراً وكان لقاءً جميلاً . وبعد أسبوع من يوم الأثنين التالى تمت إذاعة البرنامج الذى كان متوقفا ، وبذلك انتقلت من شخص مغمور يظهر فقط فى البرامج الداخلية إلى

شخص يظهر ثلاث مرات فى برنامج " تونايت شو " الذى يذاع على التلفاز القومى ، وقد تم عرض هذه اللقاءات الثلاثة فى فترة قدرها أحد عشر يوماً . لقد بدى لى واضحاً حينها أن الفيلسوف " ثورو " كان محقاً تماماً عندما كتب يقول : " إذا تقدم الإنسان بثقة نحو تحقيق أحلامه وسعى إلى العيش فى الحياة التى تخيلها ، فإنه سوف يُقَابل بنجاح غير متوقع فى ساعات قليلة " .

وفى النهاية نُشر كتاب " مناطق الأخطاء لديك " بست وعشرين لغة فى جميع أنحاء العالم وتبعته كتب أخرى وكذلك شرائط ومقالات ، وقمت بالسفر خارج البلاد لعمل لقاءات متخصصة كانت بمثابة فرص سانحة لإحداث تغيير فى حياة الملايين والملايين من الناس . ولقد حصلت علي أموال فى العام الأول الذى كنت أجوب فيه البلاد تفوق كثيراً ما كان مقدراً لى الحصول عليه من الجامعة لو ظللت أعمل بها لمدة ست وثلاثين عاماً .

طريقة وأسباب قيام الإنسان بالتخيل

إننى مقتنع تماماً بأن الأفكار هى الأشياء ، وأننا عندما نقوم بالتغذية السليمة للأفكار ونضفى عليها صفات ذاتية تصبح حقيقة واقعة فى عالم الكيان المادى . إنك تعرف أننا نفكر فى شكل صور وأن هذه الصور تصبح حقيقتنا الداخلية ، وأننا عندما نعرف ونتعلم طرق وأسباب عملية التخيل أو التصور ، نكون عندئذ فى طريقنا إلى " النجاح غير المتوقع فى ساعات معدودة " .

أربعة مبادئ للتصور الفعال

فكر فى عملية خلق الأفكار على أنها عملية تصور داخلية لا تخضع لأية قيود تتعلق بالعالم المادى ؛ وأنه من خلال الفكر يمكنك الذهاب فى المستقبل أو العودة إلى الماضى ، وأنك لست فى حاجة إلى الحواس الخمس للولوج داخل عالم الفكر ، بمعنى أنك تستطيع القيام بذلك فى الأحلام وأنت نائم . إن مبدأ المثير ورد الفعل ليس شرطاً أساسياً فى عملية التفكير ، لأنه عن طريق الفكر تستطيع خلق جميع الصور التى تختارها أنت ، ومثل هذه الصور هى المقومات الأساسية لحياتك .

إليك أربعة مبادىء إنسانية سوف تمكنك من الاستفادة من ذلك العالم غير المادى ، وذلك على المستويين المادى والعقلى .

١ . إن ما تقوم به من أفعال يأتى نتيجة لما تقوم به من تصورات . إن سلوكنا ينتج عن الأفكار التى تسبق هذا السلوك . فإذا تخيلت نفسك غير كفء فى أحد المجالات وأنك تعزز مثل هذا التخيل بصورة عقلية دائماً ؛ فسوف تجد نفسك فى النهاية تتصرف على هذا الأساس . لنفترض مثلاً أنك على وشك تحميل سيارتك واكتشفت أن لديك ست حقائب سفر بينما لا تتسع شنطة السيارة إلا لخمس حقائب فقط . إن الفكرة التى تحملها فى عقلك مسبقاً سوف تحدد عدد الحقائب التى سوف تأخذها فى هذه الرحلة ! فإذا فكرت فى أنك " لابد أن تقلل عدد الحقائب التى سوف تأخذها إلى خمس حقائب لأن هذه السيارة لن تستوعب الحقائب الست " عندئذ يكون هذا ما سوف تفعله . ولكن إذا تخيلت نفسك ذاهباً إلى هذه الرحلة ومعك الحقائب الست واحتفظت بهذه الصورة فى عقلك ، فسوف تتصرف عندئذ

على هذا الأساس " أعرف أننى أستطيع أن أضع جميع هذه الحقائب فى السيارة ؛ سوف أقوم فقط بعمل بعض التغييرات حتى يستوعب المكان الحقائب الست " . إننى أشير إلى الأفكار على أنها أشياء لأنها تؤثر فى كيفية قيادتك أو قضاء إجازتك مثلها فى ذلك مثل الأشياء الملموسة الأخرى ، مثل : سيارتك ، حقائبك ، خرائطك ، الوقود ، أموالك ، وكل شيء آخر فى عالم الماديات . إنك عندما تعى أن الفكرة هى الخطوة الأولى فى عملية الحياة سوف تتمكن من رؤية قيمة التصور فى إطار إيجابى .

حاول تطبيق هذا المبدأ : الأفكار هى الأشياء التى تساعد على تحقيق الثروة . فإذا تصورت نفسك وقد حصلت على الكثير من المال واحتفظت بهذه الفكرة والرؤية داخل عقلك ـ بغض النظر عن العقبات التى تواجهها ـ فعندئذ سوف تتصرف فى حياتك على هذا الأساس ووفقاً لهذه الصورة ، وسوف تكون هذه الصورة هى الصورة المهيمنة فى عالمك العقلى . وسوف يدفعك ذلك للقيام بعمل خمس عشرة مكالمة يومياً بدلاً من ثلاث أو أربع مكالمات ، وسوف تجد نفسك تقوم بادخار جزء من دخلك ، وبالتالى تكون قد وضعت الأولوية لنفسك ، وهى خطوة هامة فى الطريق نحو تحقيق الثروة . وسوف تفكر أيضاً فى أفكار تتعلق بالثراء دائماً ، وتبقى محاطاً بأناس يشجعون مثل هذه الأفكار لديك ، وسوف تجد نفسك تشارك فى الحلقات الخاصة بالموضوعات الهامة التى تشكل رسالتك فى الحياة ، وسوف تكون فى حالة مستمرة من تحسين النفس ، وسوف تبحث عن المعرفة والخبرة التى اكتسبها الذين حققوا النجاح فى نفس المجال الذى تعمل فيه ، وسوف تقضى وقتاً تقرأ عمّن نجحوا على الرغم من أصولهم المتواضعة ، وسوف تدور تجربتك فى الحياة بأكملها حول صورتك وأنت لديك

المال الوفير فى حياتك . إن كل ذلك يعتمد على شيء واحد فقط ؛ مجرد فكرة .

إن نقيض هذه الفكرة هو شيءٍ هام يجب وضعه فى الاعتبار ؛ فأنت إذا تصورت نفسك فقيراً فسوف تكون جميع تصرفاتك اليومية قائمة على هذا الأساس وهذه الصورة ، وسوف تحيط نفسك بمن يعانون من نقص فى الأموال ، وسوف تقرأ عن حالات الإخفاق فى تحقيق الثروة ، وسوف تتجنب محاولة تجربة الأشياء الجديدة عليك ، أو تتجنب الاعتقاد بإمكانية تطوير نفسك لأن الفكرة التى فى رأسك هى أنك فقير ، وسوف يعتمد سلوكك دائماً على هذا التصور . كما إنك سوف تعتبر الناجحين من الناس محظوظين أو أنهم ولدوا فى الظروف المناسبة ، وسوف تذهب إلى كل اتجاه يمكن أن يساعد على تعزيز اعتقادك بأن لا شيء سوف يجدى معك بأى حال من الأحوال .

إن كل شيء تقوم به هو فى الحقيقة يكون ناتجاً عن الصورة التى وضعتها فى عقلك قبل قيامك بالمحاولة . فإذا رأيت نفسك ـ على سبيل المثال ـ غير قادر على مواجهة الجمهور فلن تكون قادرا على مواجهته ، وسوف تتجنب هذه التجربة ببساطة وتبررها بأنك شخص خجول . إن من يعانون من الخجل يديرون فى عقولهم صوراً لمواقف مخجلة مراراً وتكراراً . وبذلك فإنهم إلى أن يتمكنوا من رؤية أنفسهم بدون خوف ، سوف يتصرفون دائماً وفقاً للصورة التى صنعوها فى عقولهم .

وبغض النظر عن ظروف حياتك ؛ فإنك أنت الذى تكتب وتخرج وتنتج الصور العقلية لديك والتى تتصرف دائماً وفقاً لها . إن ظروفك لن تحدد ما ستكون عليه حياتك ، ولكنها تكشف فقط عن نوعية الصور التى اخترتها حتى الآن . إنك تتصرف وفقاً لمجموعة من الصور شكلتها فى عقلك عن كافة أحوالك بدءاً من

مظهـرك الجـسمانى ، وصـحتك الغذائيـة ، وحالتـك المادية ، وعلاقاتك بالآخرين ، وكل ما يتطلب منك اتخاذ رد فعل . ويقـوم عقلك بتخزين جميع هذه الصور التى تختارها وتقوم يومياً بتنفيذ ما تتضمنه هذه الأفكار .

لن يتولد لديك أى إحـساس دون أن تكـون لـديك فكـرة تـسبق مثل هذا الإحساس . إن سلوكك يعتمد على أحاسيسك التى تعتمد أساساً على أفكارك ، ولذلك فإن ما يجب عليك فعله هو ألا تقـوم بتغيير سـلوكك ولكـن تغـيير الأشـياء التـى توجـد بـداخل وعيـك وإدراكـك والتـى نـسميها الأفكـار . وبمـا أن أفكـارك تعكـس مـا تريده ، فإن ذلك يتبعه بطريقة آلية العواطف الملائمة والسلوك . صدق ذلك وسوف تراه بنفسك !

٢ . قل لنفسك إن كل شيء تتصوره وتتخيلـه هـو موجـود هنـا بالفعل . هل تذكر ما علمنا " أينشتاين " عن الوقـت ! إن الوقـت غير موجود فى هذا العالم ؛ حيث إنـه مجـرد شـيء مـن اخـتراع الإنسان نتيجة لرؤيته المحدودة وحاجته إلى تصنيف وتقسيم كـل شيء إلى أجزاء . والخلاصة أنـه لا يوجـد فـى الواقـع مـا يـسمى بالوقت . فقط حاول أن تدع هذه الكلمات تغوص فى أعماقك وكـن مستعداً لتقبل صحتها . والآن فـى عـالم لا يوجـد فيـه مـا يـسمى بالوقت فإن كل شيء تستطيع التفكير فيـه موجـود بالفعـل هنـا ؛ وإلا أين يمكن له أن يكون ؟ إن الشيء الذى فى رأسك وما نسميه فكرة هو بالفعل موجود هنا فى العالم المادى ، إنه ليس فـى نظـام شمسى آخر أو كون آخر ، إنه هنا . ولكنـك ببـساطة لا تـستطيع تصور شيء ما ثم تجلس وتنتظر حتى يتجسد فى حياتك ؛ حيـث إنك يجـب أن تعـى أن إمكانيـة جلـب الفكـرة إلى الواقـع المـادى ترجـع لـك أنـت ، وأن الواقـع المـادى موجـود بالفعـل وأنـه فـى

إمكانك الربط بينهما . إن مهمتك كشخص يقوم بالتخيل أو التصور هى أن تتعلم كيفية الإتيان بما تصورته من العالم الوهمى للفكر إلى عالم الكيان المادى .

لنفترض أنك تخيلت نفسك تبيع خمسة ملايين من الأجهزة التى قمت باختراعها ، فربما تقول لنفسك " كيف يكون لهذه الصورة أن تكون موجودة هنا بالفعل إذا لم يكن قد تم تصنيع هذه الأجهزة بعد ؟ " ولكنها موجودة بالفعل والسبب فى ذلك هو أن كل شيء تتخيله موجود فعلاً هنا . ولكن من الذى سوف يشترى جهاز من هذا الاختراع ؟ أين هم الخمسة ملايين من البشر الذين سيشترون هذا الاختراع ؟ هل هم على كوكب آخر ؟ هل هم فى نظام شمسى آخر ؟ بالطبع لا ، إنهم هنا بالفعل . وبالطبع توجد خطوات عديدة لكى نأتى بمثل هذا التصور إلى العالم المادى ؛ فيجب أن تعرف كيف تصنع وتوزع وتعلن عن منتجك ، أما باقى الخطوات فهى موجودة بالفعل فى التفكير . إن كل ما عليك أن تفعله هو أن تربط أفكارك بأفكارهم الخاصة بشراء أحد الأجهزة ، وسوف يبدأ ما تخيلته فى التجسد فى عالم الماديات .

لنفترض مرة أخرى أنك تخيلت نفسك شخصاً يستطيع أن يجرى فى ماراثون لمسافة ٢٦ ميلاً ؛ أين تقوم بذلك ؟ هنا ! ليس فى واقع آخر ، وإنما هنا والآن . عندما تخيل الأخوان " رايت " طيران إحدى الطائرات ، أصبحت هذه الحقيقة أمراً واقعاً موجوداً بالفعل ؛ فنحن لسنا فى حاجة إلى اختراع واقع جديد لكى نجعل إمكانية الطيران حقيقة بالنسبة للبشر ، حيث إن كل ما نحن بحاجة إليه فقط هو ربط أفكارنا بالواقع الموجود فعلاً . وبمجرد أن يتم وضع هذه الأفكار لتتماشى مع إمكانية الطيران كاحتمال ؛ فإن ذلك يصبح حقيقة وواقع فعلى . إن الشخص الذى يتمتع بصحة جيدة والذى تتخيل أن تكون هو موجود

بالفعل على الرغم من أنه محاط بالأفكار السابقة الخاصة بالصحة غير الجيدة . إن إيمانك بأن كل شيء تستطيع رؤيته داخل عقلك موجود هنا بالفعل سوف يساعدك على تولى مسئولية حياتك بأكملها .

إن كافة الأشياء هى طاقة متحركة ، ولا يوجد ما هو صلب وساكن ؛ حيث إن كل شيء يتحرك بما يتماشى مع واقعه . وفى حين تظهر الأشياء المادية على أنها صلبة وساكنة يكشف الفحص البسيط تحت الميكروسكوب أن هذا الشيء الصلب هو فى الواقع شيء حى يتكون من جزيئات تتحرك بسرعة أقل بقليل من سرعة الضوء ولذلك تظهر لنا وكأنها جامدة . إن الطاقة هى المقوم الأساسى لهذا الكون ، وتعد الأفكار جزءاً من هذا المقوم ؛ لذلك عندما تكون لديك فكرة عن شيء ما تحب أن يحدث لك ، تذكر أن الأمر ليس أكثر من توصيل الترددين مع بعضها البعض حتى تجعل من هذا الشيء حقيقة فعلية . ويجب أن تعى أنك إذا أدركت الفكرة فى رأسك على أنها صورة لشيء تحبه ؛ فإن ذلك الشيء موجود بالفعل . وعندما تشك فى مثل هذا الشيء ، أسأل نفسك " إذا لم يكن هذا الشيء فى واقعنا هنا فأين يمكن أن يكون ؟ إن الفكرة التى كانت فى رأسى وأنا طفل صغير ـ وهى تخيل نفسى أظهر فى برنامج " تونايت شو " ـ كانت موجودة بالفعل على الرغم من أنها صعبة علينا حتى نستوعبها . إذاً إن كان عامل الزمن غير موجود فإن عام ١٩٥٣ وعام ١٩٧٦ هما فى الحقيقة نفس الشيء . إذا آمنت حقاً بأن كل ما تتخيله موجود بالفعل وهو سبب تفكيرك فى هذه الصور ، سوف تتوقف عندئذ عن الانتظار وتبدأ العمل فورا على هذه الصور حتى تجعلها واقعاً مادياً وداخلياً كذلك . إن سؤال " أين يمكن أن تكون " هو سؤال

رائع تستطيع أن تسأله لنفسك عندما ينتابك شك فى أن أفكارك وصورك التى تخيلتها سوف تتحقق .

٣ . كن على أهبة الاستعداد : حاول أن تنسى كلمة " تصميم " ! وكذلك كلمة المواظبة على عمل شيء ! ولتنس كل ما يتعلق بالدافع الشخصى ! إن مثل هذه المفاهيم لن تساعدك على فهم عملية التصور حتى تعمل على تحقيقها فى حياتك . إننى كثيراً ما أسمع هذه العبارات : " لقد بذلت كل ما فى استطاعتى فى هذا الأمر " ، " أنا فى الواقع حاولت بجد ومازلت لا أستطيع تحقيق شيء " ، " لقد واظبت على عمل ذلك لشهور ومازلت لم أحصل على ما أريد " . إن الكلمة الأساسية التى لم ترد فى هذه العبارات هى الرغبة والاستعداد . فلكي يصبح التصور واقعاً فى العالم المادى يجب أن تكون مستعداً للقيام بأى شيء لتحقيق ذلك ، ويكون هذا الشيء هو العامل الأكثر أهمية للتصور والتخيل . إن كل شيء يمكنك تصوره فى عقلك موجود بالفعل وفى انتظارك لتحقيقه بعد أن تكون قد أضفت حالة الاستعداد لديك .

عندما تركت الجامعة سعياً وراء تحقيق أحلامى ، كنت مستعداً للقيام بأى شيء حتى إن كان الانتقال إلى جانب آخر من البلاد ، أو الاستدانة ، أو ترك أسرتى ورائى لبعض الوقت ؛ لأننى كنت أعرف أن أسرتى تساند أحلامى حتى إن كان ذلك يتضمن العمل لمدة ثمان عشرة ساعة يومياً لسنوات وسنوات .

عندما ألقى محاضرات فى موضوع الخيال الإيجابى والتصور المبدع الخلّاق يسألنى عادة أحد الحاضرين قائلاً : " لقد عملت الكثير والكثير ولم يتحقق حلمى حتى الآن . لماذا ؟ " وتأتى إجابتى على سؤال مثل هذا فى شكل تساؤل : " ما الذى لم تكن

مستعداً للقيام به ؟ " وتكون الإجابة عادة شيئاً من هذا القبيل : " أنا لا أستطيع ببساطة التخلى عن أسرتى والانتقال لمنطقة جديدة لمجرد مواصلة أحلامى " فأقول له : " ربما أنت فى حاجة إلى تدقيق النظر فى مدى استعدادك للقيام بما سوف يعمل على تحقيق حلمك " . أعتقد أن كونك مستعداً للقيام بعمل ما هو ضرورى لتحقيق أحلامك هو عامل أساسى فى انجاز هذا الحلم .

إن الاستعداد ـ فى الواقع ـ حالة عقلية ؛ إنه عبارة داخلية تقول : " سوف أكون السعادة بعينها ، وسوف أجلبها إلى كل ما أقوم به من التزامات ، وسوف أقوم بالخطوة التالية نحو تحقيق حلمى لكى يصبح حقيقة واقعة " . إن هذا ليس المبدأ الذى يفترض وضع قائمة طويلة من الأهداف ، بل إنه على النقيض تماماً ؛ إنه عبارة داخلية تحثك على أن تقوم بكل ما هو مطلوب لأن ذلك هو الشيء الذى يجب عمله وفى صالحك .

أعتقد أن الاستعداد يتناسب مع مدى سلامة الطريق الذى تسلكه . فإذا اكتشفت مثلاً أنك غير مستعد دائماً ، فأنا أقترح أن تعيد النظر فى حلمك ؛ فربما تتلقى إشارة داخلية بأن ذلك ما لا تريده ، ولكن إن حدث ولم تتلق مثل هذه الإشارة فعليك أن تتقدم بكل ثقة ولا تتوقف على الرغم مما يقوله الآخرون ، وعلى الرغم من العقبات التى تعترض طريقك ، أو الدلائل التى توحى بأنك لن تتمكن من تحقيق ما تصورته .

إن لدى فى مكتبى لوحتان إحداهما صورة لـ " ألبرت أينشتاين " وتحتها هذه الكلمات " إن الأرواح العظيمة تواجهها دائماً معارضة شديدة من العقول الواهية " ، واللوحة الأخرى تتكون فقط من الكلمات " إننى شاكر جداً لأولئك الذين قالوا لا

لأنه بسبب رفضهم قمت بعمل ذلك بنفسى " . يا لها من أفكار عظيمة ! !

إن فكرة الانفتاح تعد جزءاً لا يتجزأ من صميم المبدأ الثالث لعملية التصور . فإنك عندما تكون مستعداً للقيام بكل ما هو ضرورى لتجسيد صورك وخيالاتك وأفكارك ؛ فإنك بذلك تفتح قلبك لجميع الإمكانات المتاحة لك كإنسان ، وسيصبح حينئذ كل شيء معقولاً ولن تخترق أية عقبات وعيك وإدراكك لأنك ستكون منفتحاً على جميع الأشياء . بالإضافة إلى ذلك ؛ عندما تملك فكراً متفتحاً تجاه مختلف الأشياء والأمور ، ستبدأ فى السيطرة على هذه الأشياء . خلال رحلتى أخبرنى " الخبراء " كثيراً بعدم جدوى الجهود التى أقوم بها عندما أتحدث إلى الناس فى مختلف أنحاء العالم عن كتابى " مناطق الأخطاء لديك " ، ولكننى كنت أدرك فى أعماق قلبى أنه على الرغم من أن نصيحتهم قد تكون حقيقية بالنسبة لهم إلا أنها سوف تجعلنى أكثر استعداداً للقيام بما يجب علىّ القيام به . ولقد أحببت جميع الخطوات التى قطعتها على هذا الطريق على الرغم من أننى اعتبرت جهودى بمثابة نوع معين من الطريق الوعر الذى يجب علىّ اجتيازه للوصول إلى أرض الراحة والاستجمام . وقد كان لى احتفالى الداخلى الخاص عندما كنت أجتاز عقبات أخرى ، كما أننى أدركت أن أرض الراحة المستقبلية ما هى إلا وهم ؛ حيث إن المستقبل غير موجود على الإطلاق حيث لا يوجد الآن إلا كياننا العامل .

وعندما تكون مستعداً حقاً للقيام بكل ما هو ضرورى بغض النظر عن العقبات ؛ سوف يقودك الانفتاح إلى الانسجام الداخلى الذى لن يخذلك أبداً . إن كونك مستعداً لا يعنى أنك

يجب أن تعانى أو تقوم بكل شيء . إن الاستعداد فى حد ذاته يكون غالباً كافياً ، والاستعداد ما هو إلا فكرة .

٤ . يجب أن تدرك أنه ليس هناك ما يسمي بالفشل . يجب أن تعى ذلك جيداً وسوف تحقق كل ما تستشفه فى داخل عقلك . إنك لن تفشل أبداً ، إنك ببساطة تحقق نتائج ودائماً ما تكون هناك نتائج . فإذا حاولت مثلاً أن تضرب كرة الجولف لمسافة مائة ياردة وانحرفت الكرة إلى اليمين ؛ فإنك بذلك لا تكون قد فشلت لأنك قد حققت نتيجة . إن مفهوم الإخفاق يأتى نتيجة إيمانك فى رأى شخص آخر عن مدى استطاعتك ضرب كرة الجولف . ولكن فى واقعنا لا يمكنك ضرب كرة الجولف بطريقة أخرى بخلاف التى قمت بها والتى أدت إلى تحقيق نتيجة معينة ، فعندئذ إما أن تعنف نفسك أو تضع الكرة ثانية على كومة الرمل وتستكمل ما حققته من نتائج . وإذا قمت بذلك مائتى مرة فإنك تكون لازلت لم تخفق ، حيث تكون قد حققت مائتى نتيجة فقط . لذا فإنه وفقاً لمبادىء عملية التخيل ؛ فإذا كنت تريد أن تكون قادراً على ضرب كرة الجولف لمسافة مائة متر أو أكثر فى الهواء ، فيجب أن تكون مستعداً للقيام بما يجب أن تفعله لتحقيق ذلك . إنه شيء غاية فى السهولة . إنك لا تقوم بعمل ما يتوجب عليك القيام به من أجل زوجتك أو " آرنولد بالمر " بل إنك تؤدى ما يجب عليك أن تقوم به ؛ أن تتأرجح مائة مرة ، مائتان ، ستة آلاف ؛ أو أياً كان ، فأنت تفعل ذلك فقط لأنه ضرورى . والخلاصة هى أنك إن كنت تريد أن تجعل من تصوراتك وخيالاتك حقيقة واقعة فى عالم الكيان المادى ، فيجب أن تكون مستعداً للقيام بما يجب أن تقوم به ، وأن تذكر نفسك بأنك لا يمكن أن تخفق حيث يمكنك تحقيق نتائج فقط .

لنفترض مثلاً أنك تزن مائتان وخمسين رطلاً وتريد أن يكون وزنك مائة وخمسة وعشرين رطلاً فقط ، فإنك بذلك لا تكون قد أخفقت بل حققت نتائج هائلة . حاول أن ترى نفسك وكأنك شخص يزن مائة وخمسة وعشرين رطلاً ولتضع صورة هذا الشخص داخل عقلك ولا تدعها تغادره أبداً مهما حدث . وعندئذ سوف تبدأ فى التصرف وفقاً لهذه الصورة وسوف تجد أن عاداتك الخاصة بتناول الطعام وممارسة الرياضة تتغير لتناسب هذه الصورة . وعليك بعد ذلك أن تتذكر أن الشخص الذى يزن مائة وخمسة وعشرين رطلاً الذى تتخيله لنفسك هو موجود بالفعل هنا ، إلا أنه محاط بمائة وخمسة وعشرين رطلاً زائدة . وتكون الخطوة التالية هى الاستعداد للقيام بما يجب عليك فعله لتجسيد تصورك والوصول إلى هدفك ، وأنت بذلك لا تعمل من أجل أختك بل من أجل تصورك . وفى النهاية حاول أن تذكر نفسك بأنك لا يمكن أن تفشل فى هذه العملية حيث إنك سوف تحقق نتائج فقط .

وإذا كانت النتائج المستمرة هى أنك لا تفقد الوزن الزائد ؛ فحاول أن تكتشف الاعتقاد الذى تعتنقه والذى يعمل على أن تظل بديناً ؛ حيث إن أفكارك هى التى تخلق النتائج غير المرغوبة . إن أكثر الطرق الفعالة للقيام بذلك فى رأيى هى البرامج التى تؤكد على أن لديك أنت الإجابة على جميع التساؤلات . حاول أن تجد المدخل الذى يناسبك ، المدخل الذى يتضمن مسئوليتك الشخصية وفهم أن ما تؤمن به هو ما تراه فى الواقع . ربما يجب عليك تجربة الأحلام ؛ حيث يمكنك معرفة نفسك بطريقة أفضل عن طريق طلب الحلول والإجابات والإيضاحات كى تأتى لك من عقلك الباطن من خلال الأحلام والتأمل .

أنت الذى يحلم بهذه الأحلام

إن الإنسان الذى بداخلك والذى يكمن وراء كيانك المادى هو شخص حى فى عالم اللاماديات . ربما يكون هذا التعبير غير سليم ، ولكن هل ستكون مقتنعاً بذلك إذا استطعت أن تغادر جسدك وتعيش فى عالم اللاماديات ثم تعود ثانية إلى جسدك وتعيش ما نسميه الكيان المادى ؟ أقترح عليك أن تفعل ذلك تماماً كل ليلة وأن تقضى تقريباً ثلث ما تبقى لك من وقت هنا على هذا الكوكب تقوم بذلك . إننا نطلق على هذا اسم الأحلام ، فنحن يمكننا تعلم الكثير عن أنفسنا كجزء من التفكير الخالص عن طريق رؤية ما يحدث عندما نغادر أجسادنا وندخل عالم الأحلام .

أعتقد أنه فى كل مرة نذهب فيها للنوم ونبدأ فى الأحلام ، فإننا بالفعل نغادر أجسادنا وندخل جسداً آخر جديداً يقوم بعملية الحلم . إننا نقنع أنفسنا عندما ننام بأن الجسد الذى يحلم هو جسد حقيقى ، وإلا لن يكون باستطاعتنا القيام بالحلم . أين يحدث مثل هذا الحلم ؟

دعونا نلقى نظرة على القواعد التى تسود عندما نكون فى حالة حلم ، ومدى اختلافها عن القواعد التى تسود ونحن فى حالة الإدراك الواعى .

فى بداية الأمر ، لا يكون هناك مكان للوقت فى الأحلام حيث نستطيع الذهاب فى المستقبل أو العودة إلى الماضى كما نشاء ، فنستطيع البقاء بصحبة شخص توفى منذ سنوات عديدة ويبدو هذا الشخص حقيقياً جداً . نستطيع أن نعود إلى مرحلة المراهقة ويبدو هذا حقيقياً تماماً بينما نكون فى الجسم الذى يقوم بالحلم ، كما نستطيع أن نعيش حياة كاملة فى سلسلة من

الأحلام قدرها أربع عشرة دقيقة ، وأن يكون هذا حقيقياً بالنسبة للجسم الذى يقوم بالحلم .

ثانياً : ليس هناك مثير ورد فعل أثناء الحلم حيث يمكن أن نكون فى لحظة نتحدث إلى شخص نعرفه جيداً وفى اللحظة التى تليها نركب أحد الأتوبيسات ونتحدث إلى شخص غريب ، ويمكن أن نقوم بعمل ما ينتج عنه نتيجة عكسية عن تلك التى تحدث فى الحياة أثناء اليقظة .

ثالثاً : الأحلام يمكن أن تكون بدون بداية أو نهاية حيث يمكن أن ننتقل فى وسط سلسلة الأحلام إلى مكان آخر ، ثم نعود ثانية إلى ما كنا عليه ، ثم نعود أصغر بسنوات مما كنا عليه منذ لحظة .

رابعاً : تتحول كل عقبة فى الأحلام إلى نوع معين من أنواع الفرص . فإذا كنا فى الحلم نسير بالسيارة على أحد الطرق ينتهى فجأة بجرف ما ؛ فيمكن تحويل ذلك إلى فرصة للطيران عالياً بدلاً من التحطم والسقوط إلى الهاوية . وفى أحد مشاهد المطاردات يمكن أن نطور بطريقة ما القدرة المذهلة على الإمساك بالرصاص وهو فى الهواء .

خامساً : نحن نخلق كل ما نحتاج إليه لاستكمال الحلم ، ويعد هذا أمراً هاماً للغاية لافتراضى الخاص ؛ فإذا كنا بحاجة مثلاً إلى من يصرخ فى الحلم ، فإننا نخلق مثل هذا الشخص وكذلك سلسلة من الصرخات . إننا نقوم بصنع جميع الأشخاص والأشياء التى نحتاجها لإتمام الحلم ؛ فإذا لم نقم بذلك فمن عساه أن يفعل ذلك ؟

سادساً : إن ردود أفعالنا وتصرفاتنا فى الحلم تظهر فى أجسامنا المادية ، ولكن تعد جميع الأشياء التى تخلق ردود الأفعال مجرد أوهام أو أفكار . فإذا قمت مثلاً فى الحلم بخلق

شخص يهددك بسكين ، فإن قلبك سوف يبدأ فى الإسراع فى دقاته حقاً ، ولكن السكين والشخص الذى يستخدمها ما هما إلا مجرد أوهام .

سابعاً وأخيراً : إن الطريقة الوحيدة التى ندرك بها أننا نحلم هى أن نستيقظ من الحلم ، فإذا حلمنا طوال أربع وعشرين ساعة يومياً فإن ذلك سوف يكون واقعنا .

نحن نؤمن بأن الجسد كيان حقيقى ، ومع ذلك فإن أى شىء نقوم به فى الحلم لا يخرج عن نطاق الفكر . ففى مجال الأحلام لا يكون هنالك واقع مادى بل مجرد وهم ندركه عندما نستيقظ . إننا نقضى ثلث حياتنا تقريباً فى النوم ونسبة كبيرة من وقت النوم فى الأحلام ، التى تبدو فكراً غير مادى خالص يبدو حقيقياً للغاية وذلك قبل أن نستيقظ . وفى الحقيقة إننا نكون قادرين على القيام ببعض الأعمال البطولية الرائعة بينما نحن فى الحلم حيث نستطيع الطيران وتجاوز الزمن وصنع ما نختاره ، ويستطيع الحالمون من الرجال كذلك خلق نوع جديد تماماً من الحياة فى هذه الحالة من التفكير الخالص . أليس قذف الحيوان المنوى أثناء النوم ما هو إلا قذف للخلية الحية التى تكّون هذه الحياة ؟ إنه تفكير خالص تنتج عنه الفرصة فى خلق حياة دون الاتصال الجسدى المباشر . إنها عملية مذهلة تحدث فى هذا العالم الغامض من الكيان غير المادى ـ عالم الفكر .

إننى لا أتحدث فى هذا المقام عن مضمون الأحلام ، بل إننى أكتب عن عملية الأحلام لأشجعك حتى تصبح حالماً يقظاً ، لأساعدك على فهم أن القواعد التى تبدو وكأنها تسرى فقط على جسدك أثناء الحلم يمكن أن تسرى أيضاً على جسدك أثناء اليقظة . إن هذا الموضوع سبق أن تحدث عنه الفيلسوف " ثورو "

حين قال " إن حياتنا الحقيقية هى تلك التى تتكون فى أحلامنا أثناء اليقظة " .

ولكى تقوم بإجراء عملية المقارنة ، حاول التفكير فى ثلاثة مستويات من الوعى . المستوى الأول هو الذى سوف نسميه الوعى أثناء الحلم ، والمستوى التالى لذلك هو الوعى أثناء اليقظة ، والمستوى الثالث سوف نسميه قمة الوعى . والآن تعال نرَ ما ستكون عليه هذه المستويات الثلاثة المختلفة وماذا تعنى فى حياتنا ، وسوف أقوم باستخدام مثال شخصى .

عندما كنت صغيراً كنت دائماً أحلم بأنى أقوم بتجريف الثلج ، وأحياناً كنت أتمتم بصوت عال بالحديث عن الجاروف وأوقظ أحد إخوتى . وقد اكتشف أخ لى أنه إذا تنكر ليصبح جزءاً من حلمى ـ وذلك بالحديث إلى برقة وأنا نائم ـ فإنه يمكنه أن يجعلنى أناوله الجاروف الذى استخدمه فى الحلم ؛ وقد أعتقد أن ذلك أمراً مسلياً وأنه يمكن أن يوقظنى نتيجة الضحك من هذه العملية . إنه عندما تنكر على أنه جزء من الحلم الذى أحلم به قمت بالتعاون معه من مستوى الحلم الذى أنا فيه إلى مستوى اليقظة الذى هو فيه . وهذا على ما أعتقد يفسر قدرتنا على التواصل بين الوعى أثناء الحلم والوعى أثناء اليقظة .

ماذا سيحدث إذا أراد شخص من مجال أسمى من وعينا أثناء اليقظة المشى أو التحدث معنا ؟ يجب على هذا الشخص أيضاً أن يتنكر ويتظاهر بأنه واحد منا على الرغم من أنه يعرف أن هناك مقداراً كبيراً من الوعى يفوق إلى حد كبير مستوى الوعى أثناء اليقظة . وإذا كان هذا الشخص مؤثراً ومقنعاً فقد يستمع إليه العديد منا ويحققون قوة من الوعى السامى الذى يتجاوز الإدراك والوعى الذى نشعر به أثناء اليقظة . وأعتقد أن مثل هذه العملية هى ما يقوم به المعلمون الروحيون الذين أتوا لتعليمنا عن الأبعاد

التى يمكننا الوصول إليها والتى تتجاوز كياننا المادى المحسوس . ما التنكر الجيد ؟ ما رأيك فيما يقوم النجار بإعطائنا فكرة عنه وما يمكننا القيام به " إن الذى يؤمن بى سوف يقوم بعمل ما أقوم به ، بل سوف يقوم بأعمال أعظم مما أقوم به " . وما رأيك كذلك فى المدرس أو الكاتب أو العامل فى محطة الوقود ؟ نعم بالطبع إنهم صانعو معجزات يستطيعون توجيهنا نحو حافة الإدراك والوعى أثناء اليقظة كى نقتبس أشياءً أعظم مما يفعلونه . إن المعلمين الروحانيين الذين عاشوا بيننا استطاعوا أن يتجاوزوا قواعد الكيان المادى المحسوس الذى نعتقد أنه مجموعة القواعد الوحيدة الموجودة .

إننا عندما نكون داخل أجسامنا أثناء الحلم ـ وهى تعيش فى عالم الفكر ـ يمكننا أن نعيش تجارب تتجاوز الكيان المادى عندما نختار القيام بذلك . ونحن لسنا فى حاجة إلى أى من الحواس عندما نكون فى هذه الحالة من الكيان اللامادى ، ولسنا فى حاجة كذلك إلى أن نلمس أو نشعر أو نشم أى شيء عن طريق حواسنا لنعرف أنه حقيقي وموجود ، حيث إن الفكر هو الشيء الحقيقي الموجود .

ولكى تستطيع أن تصبح حالماً وأنت فى حالة اليقظة يجب أن تتعلم " أن تموت بينما أنت على قيد الحياة " . لذا لنبدأ معاً بالنظر إلى عملية الموت باختصار . فى اعتقادى أنه (١) لا يمكننا قتل الفكر و (٢) أن جميع الكيانات المادية تخضع للتحول . ونتيجة ذلك أن الموت يشبه تماماً الوعى والإدراك الذى نشعر به أثناء الحلم والذى وصفته فيما سبق . نقوم نحن ـ أى أفكارنا ـ بمغادرة الجسد عندما ندخل فى الحلم ، وبعد ذلك ندخل نحن (الأفكار التى نكون عليها) من جديد إلى الجسم أثناء الإدراك الذى نشعر به ونحن فى حالة اليقظة . وبالمثل فإننا

عندما نموت تغادر أفكارنا الجسم ويمكننا النظر إلى الوراء إلى هذا الحلم الذى نعيشه الآن والذى نسميه الإدراك فى حالة اليقظة بنفس الرؤية التى ننظر بها إلى الوراء إلى أحلامنا . إنها فكرة قوية حيث يمكنها أن تحررنا من الخوف من الموت إذا تعلمنا أن نضفى عليه بعض الصفات الحسية . إن السبب الذى يكمن وراء قبولنا أن الإدراك فى حالة اليقظة هو مجرد حلم هو أن كل شيء يبدو حينها واقعياً وحقيقياً تماماً . وعندما نعود إلى الإدراك فى حالة الحلم نجد أن نفس الفكرة يمكن تطبيقها فى هذه الحالة كذلك . إننا عندما نكون داخل الجسم الذى يقوم بالحلم ، نكون على اقتناع تام بأن ما يحدث شيء حقيقى ، ولكنه حقيقى فقط بالنسبة للحلم ، والذى يصبح مجرد وهم عندما نستيقظ . إن كل شيء نمر به من خلال الإدراك أثناء اليقظة هو حقيقى أيضاً بالنسبة لنا .

إن الموت ونحن على قيد الحياة يمنحنا الفرصة الوحيدة التى يمكن أن نحصل عليها للخروج من هذا الكيان الذى يحتوينا بصفة مؤقتة . وتوضح هذه النقطة الهامة تلك القصة القديمة التى يرددها المعلمون الروحانيون جيلاً بعد جيل :

ذهب أحد المسافرين من الهند إلى أفريقيا ليبتاع بعض المنتجات المحلية والحيوانات ، وبينما كان فى الغابة رأى آلاف الببغاوات المتعددة الألوان والجميلة والتى تتحدث ، فقرر أن يمسك بأحد هذه الببغاوات المتكلمة ويأخذه معه إلى بلاده .

وفى المنزل وضع الرجل هذا الببغاء فى أحد الأقفاص وقدم له البذور الرائعة والعسل وعزف له الموسيقى وعامله بطريقة جميلة . وعندما كان الرجل مسافراً مرة أخرى إلى أفريقيا بعدها بعامين ، سأل الببغاء إن كان لديه رسالة يستطيع أن يسلمها لأصدقائه فى

الغابة ، أخبر الببغاء سيّده بأن يقول لهم إنه سعيد جداً فى قفصه وأنه يستمتع بكل أيامه وطلب منه أن ينقل لهم حبه .

وعندما وصل المسافر عائداً إلى أفريقيا قام بتسليم الرسالة للببغاوات فى الغابة . وفى اللحظة التى أتم فيها الرسالة ، سقط أحد الببغاوات والدموع تنساب من عينيه ميتاً . أنزعج الرجل وقال لابد أن هذا الببغاء كان صديقاً حميماً لهذا الذى فى القفص ، وهذا هو السبب فى حزنه ووفاته .

وعندما عاد المسافر إلى الهند ، أخبر ببغاءه بما حدث وعندما انتهى من قصته ، ترغرغت عين الببغاء بالدموع وانقلب ميتاً فى قفصه . شعر الرجل بالدهشة ولكنه علّل موت طائره المدلل بأنه أصابه اليأس عندما سمع بموت صديقه الحميم فى الغابة .

فتح التاجر القفص وألقى بالطائر الميت فى كومه القمامة ، وسرعان ما طار الببغاء المدلل عالياً إلى أحد فروع الشجرة بالخارج .

قال له التاجر : " أنت لم تمت ، لماذا فعلت ذلك إذاً ؟ "

أجاب الببغاء بقوله : " لأن هذا الطائر الذى فى أفريقيا أرسل لى رسالة هامة " .

فسأله التاجر وقد نفد صبره : " وما هذه الرسالة ؟ "

" لقد قال لى : إذا أردت أن تهرب من قفصك ؛ يجب أن تموت وأنت على قيد الحياة " .

وفى الحقيقة فنحن يجب أن نموت بينما نحن على قيد الحياة لكى نتمكن من النظر إلى الوراء ، إلى الإدراك فى حالة اليقظة ، ونرى أنفسنا وهى حبيسة فى القفص ـ والذى يتمثل فى الجسد فى حالتنا نحن ـ وعندئذ سيتضح لنا إلى أى مدى يكون من غير الضرورى أن نظل داخل القفص .

دعونا نلق نظرة قريبة على القواعد السبع التى تسرى على الجسم أثناء الحلم ، ونرى كيف أن الإدراك أو الوعى فى حالة اليقظة يصبح أكثر تأثيراً إذا تعلمنا كيف نموت ونحن على قيد الحياة ـ أى نصبح حالمين أثناء اليقظة .

١ . **عامل الزمن ليس له وجود** . لقد كان الهدف من دراسة حياة " أينشتاين " هو فهم الرسالة البسيطة التى تقول بأننا نعيش فى عالم كامل ومكتمل . وإذا لم يكن لعامل الوقت وجود ـ فيما عدا ملاءمته للإنسان ـ فإن ثمانى ساعات وثمانين عاماً هما نفس الشيء . إن حلم مدته ثمان ساعات وآخر مدته ثمانين عاماً يتطابقان تماماً ، والطريقة الوحيدة التى نعرف بها أننا نحلم هى أن نستيقظ من الحلم . فى الحلم يمكن أن نكون طفلاً رضيعاً ، أو طفلاً تعلم المشى لتوه ، أو فتى فى مرحلة المراهقة ، كما يمكن أن نتزوج وننجب ونواصل عملنا أو نصبح مفلسين أو يكون لنا أحفاد ونحال إلى المعاش ونصبح مسنين ـ كل ذلك فى فترة دقائق معدودة . إن كل شيء حقيقى فى الحلم ؛ والذى بداخله نصبح قادرون على اختصار كل ما سبق فى شريحة صغيرة لما نسميه بالوقت . وعندما نكون متيقظين يكون من الممكن أيضاً أن ندرك أن الوقت أو عامل الزمن ما هو إلا مجرد وهم ، ونعيد تحديد حدود أنفسنا لتشمل طبيعتنا غير المادية والتى لا ترتبط بالعمر أو الزمن .

٢ . **لا يوجد ما يسمى بالمثير ورد الفعل أثناء الحلم** . فى أثناء الحلم يمكن أن نأتى ونذهب بحرية تامة دون أن نكون مقيدين بقوانين المثير ورد الفعل ؛ وهذا هو ما نكون عليه تماماً ونحن فى حالة التفكير . ففى أثناء التفكير يمكن أن يكون لدينا فكرة غير

مرتبطة تماماً بالفكرة التى تسبقها داخل عملية تفكير كبيرة . ويمكن كذلك أن يكون لدينا حلم داخل حلم داخل حلم . وفى حالة الإدراك أثناء اليقظة يمكننا أيضاً أن نختار عملية الإدراك ، لدرجة أننا لا نكون فى حاجة إلى العمل وفقاً للقواعد التى تحدد الكيان المادى المحسوس . إن قانون الجاذبية المادى لا ينطبق على الفكر ، بل إن كياننا المادى لا يكون محدوداً بقيود الجاذبية الأرضية ، وذلك عندما نكون فيما وراء الغلاف الجوى . إن الشخص الذى يحلم أثناء اليقظة يمكن أن يحلم بأية فكرة دون أن يكون لها ارتباط بالفكرة التى تسبقها ، ويمكنه كذلك الانتقال بسرعة من فكرة إلى أخرى واستخدام الأفكار المفيدة فقط . وفى حالة الإدراك أثناء اليقظة ؛ نستطيع أن نفهم أننا قادرون على تغيير الاتجاه فى أى وقت فى حياتنا . فإذا قمت بتدريب نفسك على أن تصبح طبيباً ولم يعد ذلك ممكناً فى حياتك ؛ فيمكنك وببساطة اختيار أفكار جديدة والبدء فى تطبيق المفاهيم التى تجعل تصوراتك حقيقة واقعة أثناء اليقظة .

٣ . **ليس هناك بداية أو نهاية** . نحن لا نختفى أثناء الحلم أو نتوقف حيث إن البدايات والنهايات توجد فقط فى الكيان المادى . ونحن لا نموت أثناء الحلم بمعنى أننا ببساطة لا نتوقف عن الاستمرار ، ولا يحدث ذلك أيضاً من خلال الإدراك أثناء اليقظة ، ويجب أن نفهم ذلك إذا كنا نريد التغلب على فكرة الموت ، فنحن لا نستطيع قتل الفكر ؛ ونحن نثبت ذلك ليلة بعد الأخرى . فأنت يمكن أن تجد جدتك فى الحلم فى عمر الثالثة والخمسين أو الثالثة والثمانين ـ غير مقيدة بالقواعد التى تطبق على الكيان المادى . وعندما ندخل فى الحلم لا يجب أن يكون هناك بداية لكل حلم ، فنحن موجودون هناك بكل سهولة

وبمنتهى الوضوح والبساطة ، وليس هناك حاجة إلى البداية من جديد .

ويمكن أيضاً أن نكون هنا فى الوعي أثناء اليقظة بغض النظر عن البدايات والنهايات ، ونكون دائماً فى حالة خيال مستمر . فى مفهوم الأبدية والخلود تعد فكرة البداية والنهاية نوعاً من العبث واللامعقول . حاول أن تتخيل أين بدأ الكون وأين انتهى وسوف ترى كم يبدو ذلك غبياً . حاول أن تتخيل أن لأحد الأفكار بداية ونهاية وستعرف أن الفكر لا يتماشى مع مثل هذه القواعد . إن الكون وكل شيء بداخله ـ بما فى ذلك الإنسان ـ هو فكر ، ويحاول الحالم اليقظ جاهداً أن يفهم فقط لا أن ينشغل بأين انتهى وكيف بدأ . لقد عرفت الأرواح المستنيرة أنها لا يمكن أن تموت . إنها تعرف أن الموت هو مجرد تحول للكيان المادى ، وأن الفكر الرفيع لا يمر بمثل هذه الظواهر من أمثال البداية والنهاية .

٤ . **العقبات هى الفرص** . يعرف الجسم أثناء الحلم كيفية تحويل العقبات إلى فرص مواتية ، فنحن باستمرار نتجاوز الصعاب وننتقل إلى واقع جديد داخل الجسم أثناء الحلم . إن هذا هو أحد الدروس التى نتعلمها عن حالة اليقظة أيضاً ، حيث إن كل شيء نقابله في الحياة يعلمنا شيئاً جديداً . إن كل مرض بداخله البذور للتغلب على المرض ، وكل علاقة ـ بغض النظر عن أنها ربما تكون ضارة ـ لديها شيء لتعلمنا إياه . إن كل حالة إدمان بداخلها القوة للتغلب على الإدمان ، وكل مدمن سابق عملت معه كان يقول دائماً نفس الشيء " إن الفضل يرجع إلى إدمانى فى كل ما تعلمته عن نفسى وفى قدرتى على تجاوز الفخ الذى نصبته لنفسى " . إن الشخص الذى يحلم أثناء اليقظة يعرف أثناء الحلم

أن في كل مشكلة يقابلها جانب خير غير مرئي وتتحسن حالته عندما يرى هذا الخير .

إننا يمكننا تطوير سلوك الحلم ساعات اليقظة بالتوقف عن لعن المشكلات لرؤية ما الذى يمكن أن نحققه من ورائها . فيجب أن نضع نصب أعيننا أنه أثناء الإدراك ساعات اليقظة يعمل كل شيء نواجهه أو نلعنه فقط على إيقاظنا وإعاقة قدرتنا نحو رؤية الفرص التى قد تنطوى عليها العقبات التى تواجهنا . ونحن نعرف ذلك كله من خلال الجسم أثناء الحلم . وفى الحقيقة فأثناء الحلم يمكن أن نغضب من شخص ونستيقظ ومازلنا فى حالة من الغضب والتوتر ، والدرس الذى نتعلمه من هذا هام جداً وهو أن الغضب حقيقي ونحن نمر به أثناء النوم واليقظة أيضاً ، ولكن الناس والأشياء الذين نشعر بالغضب تجاههم جميعهم أوهام . يا له من درس هام نتعلمه ؛ إننا نعيش كل هذا الغضب ولكن مصدر هذا الغضب والباعث عليه ليس حقيقياً أو واقعياً على الإطلاق ، حيث إنه مجرد شخصية قمنا بخلقها من أجل الحلم .

٥ . **إنك تخلق كل شيء تحتاج إليه فى الحلم** . إننا نقوم أثناء الحلم بخلق كل شيء يحدث ؛ حيث نخلق جميع البشر والأحداث وردود أفعال الأشخاص والشكل الذى يكون عليه عامل الزمن ـ أى نخلق كل شيء . إننا نخلق أيضاً كل شيء نحتاجه أثناء الإدراك في ساعات اليقظة . دعنا نفكر فى ذلك للحظة ! إن أحد الدروس التى يحاول الأساتذة الروحانيون تعليمنا إياها منذ بدء التاريخ . تولى المسئولية عن كل شيء ! تخيل نفسك وأنت تفارق الحياة وتنظر إلى الخلف ، إلى هذا المستوى من الإدراك بوجهة نظر غير مادية تشبه الوعى أو الإدراك الذى نكون عليه أثناء الحلم . إنك عندما تتجاوز القفص الذى تعيش فيه

ـ أو الجسد ـ سوف ترى أنك قد قمت بخلق كل ما تحتاج إليه في الحلم والذى يقاس بالسنوات وليس بالساعات ، وهما ما يعدان واحداً إذا أدركنا عدم وجود عامل الوقت .

والآن حاول الاستفادة من جديد من هذه الفكرة بينما أنت هنا في هذا الجسد . حاول أن تذكر نفسك دائماً بأنك كيان متعدد الأبعاد . ومن منظور إنك تعيش داخل بعد من التفكير الخالص يمكنك خلق جميع ما تمر به من تجارب ، إن هذا لا يبدو وكأنه فكرة سخيفة . حاول فقط أن تنظر إلى كل شىء فى حياتك من منظور أنك تعرف أنه من المستحيل الاحتفاظ بالكيان المادى عندما تتجاوزه تماماً مثل عدم قدرتك على الاحتفاظ بالأشياء والأشخاص الذين تقوم بخلقهم فى الحلم وذلك عندما تستيقظ .

إنه شيء غريب نوعاً ما ؟ ومخيف نوعاً ما ؟ نعم ! ولكن حاول أن تتخيل ما يمكن أن تكون عليه هذه الفكرة القوية والبارعة . إنك تبدأ في الوقوف بعيداً عن كيانك المادى المحسوس وترى كل شيء تملكه أو لا تملكه وكذلك جميع علاقاتك وجميع مشروعاتك التجارية على أنها شيء قمت بخلقه من أجل هذا الحلم . والآن تستطيع أن تتعلم كيف تجعل جميع ما قمت بخلقه يتفاعل مع بعضه ليُخرج لك أجمل الأحلام التى رأيتها فى حياتك ، أو بدلاً من ذلك تصبح قلقاً غير قادر على الحركة ومكتئباً ومجهداً والسبب فى ذلك هو جميع الأشياء التى قمت بخلقها لهذا الحلم . ولكن كل ذلك أوهام ! لذا لِمَ لا تبدأ فى تحمل المسئولية عنها جميعاً والاستمتاع بحلمك الذى يتجاوز الثمانين عاماً ؟

٦ . إن جميع الأفعال حقيقية ولكن الأشخاص مجرد أوهام .

يكون لدينا العديد من ردود الأفعال العاطفية أثناء الأحلام ،

حيث نشعر بالفرح الشديد نتيجة لبعض الأفكار ويستجيب الجسم بتغيرات تتمثل في ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب والاحمرار خجلاً والابتسام وما شابه ذلك ، بينما نشعر بالأسى نتيجة لأفكار أخرى - هى عبارة عن أحلامنا - يستجيب تجاهها الجسم بالتقطيب والدموع والأعراض البدنية الأخرى . تعمل الأفكار كذلك أثناء الحلم على إثارة الغضب ، ويستجيب الجسم في شكل قبضات متصلبة وتنفس سريع وجز على الأسنان وحتى الدموع . ولكن يجب أن تتذكر أننا من خلقنا جميع الشخصيات والأحداث وأننا نتعامل معهم فى الفكر فقط على الرغم من وجود ردود أفعال واستجابات صادرة عن الجسم . إن الشخصيات ما هى إلا مجرد أوهام ولكن الأفعال حقيقية . وكذلك هو الحال فى حالة الإدراك فى ساعات اليقظة ، على الرغم من أنه من الصعب بالنسبة لك أن تتقبل فكرة الحلم ساعة اليقظة حتى الآن .

ليس لدى الرغبة فى مناقشة ما هو موجود وما هو ليس موجوداً فى حالة وجود الواقع أو عدم وجوده ومهما اختلفت ماهيته ، حيث إن الأفعال بالنسبة لى والتعبير عن مشاعرنا هى أشياء واقعية . وإذا كانت هذه المشاعر تتدخل فى استمتاعنا بهذه الحياة يكون علينا مراجعة الأشياء التى نسمح لها بالتدخل فى سعادتنا . وسواء كان الأشخاص والأحداث أمراً حقيقياً أو غير حقيقى ، فإن هذا الأمر لا يعدو كونه وجهة نظر . إنك ستحقق كل الفائدة عندما تراجع وتدقق فيما يحدث لك ، وليس ما إذا كان السبب وراء ما يحدث هو شيء واقعى أو مجرد وهم . حاول التدقيق فى الغضب والحقد أو القلق الذى تشعر به فى هذا الضوء الجديد . فلا يمكن لأحد أن يخلق الغضب أو القلق لديك ، ولكن أنت فقط من تستطيع القيام بذلك من خلال طريقتك فى التعامل مع هذا العالم ، أو بعبارة أخرى الطريقة التى تفكر بها .

ولذلك فبدلاً من مناقشة ما هو حقيقى أو غير حقيقى ، قم بالتركيز على ما تفعله حتى تضع أفكارك ومشاعرك موضع التنفيذ . وتماماً مثلما يحدث عندما تستيقظ وتنظر إلى ما حدث في الحلم ، سوف ترى أن الأفعال وحدها ـ وهى ما تبقى من مشاعر داخل جسمك ـ هى التى تبقى . هل تستطيع أن تترك هذه المشاعر والأفكار تتدفق دون رقابة مثلما تفعل فى حالة الإدراك فى ساعات الحلم ؟ هل تستطيع أثناء حياتك ساعات اليقظة أن تفكر فيما تفكر فيه دون الحكم عليه أو كبته أو التوقف عنه ؟ إنك فى عملية الإدراك ساعات الحلم تقابل مجموعة كبيرة من التجارب البشرية دون الحكم عليها . حاول أن تقوم بالمثل فى حالة الإدراك ساعات اليقظة أيضاً ، وسوف تصبح ما أقصده بالشخص الحالم أثناء اليقظة .

فكر فى عالم الحب . إن استجابتك للحب حقيقية وأنت تعيش ذلك من خلال جسدك ، ولكنك تستطيع فقط أن تخلق هذه الأفعال عن طريق الفكر . وكلما ازدادت لديك الأفكار الخاصة بالحب والإيجابية وكلما كانت جميلة ، كلما كانت الاستجابة داخل جسمك أكثر فائدة وصحة . إننا نقوم بخلق كل هذا بما فى ذلك الأشخاص الذين فى حياتنا . والأكثر أهمية من ذلك هو كيفية السماح أو عدم السماح لحدوث الاستجابات الداخلية لدينا . إن هذا هو الجوهر الحقيقى لكى تكون حالماً فى ساعات اليقظة ؛ ألا تصدر أحكاماً تتعلق بكيفية الاستجابة عاطفياً لجميع الشخصيات والأحداث التى هى جزء من حياتنا . فعليك أن تركز فقط على ما تفعله وما تفكر فيه وتشعر به . إنك إذا تعلمت كيف تموت وأنت على قيد الحياة ؛ فسوف تستطيع النظر إلى الخلف إلى كل هذه الأشياء الخارجية وترى أنها جميعاً ليست حقيقية ، فى حين أن الاستجابات بداخلك حقيقية للغاية . إن

هـذه الاسـتجابات والأفعـال هـى مـا أنـت عليـه ، إنهـا أفكـارك الخالصة والبسيطة .

٧ . إن الطريقة التى تعرف بها أنك تحلم هـى أن تـستيقظ . إذا حلمنـا أربـع وعـشرين سـاعة يوميـاً ، فـإن ذلـك سـوف ويـصبح واقعنا . نحن نعرف أننا كنا نحلـم فقـط عنـدما نـستيقظ . ويـصح نفس الشيء بالنسبة لمستوى الإدراك الذى نسميه اليقظة ، فـنحن بمجرد أن نستيقظ نقوم بفحص المبادئ الخاصة بالكيان غير المادى والفكر ونستطيع النظر إلى جميـع مـا نقـوم بـه مـن أنـشطة بـنفس الطريقة التـى ننظـر بهـا إلى إدراكنـا سـاعات النـوم . مـن منظـور اليقظة يعد من العبث أن نتعلق بأشياء لابد أن ننام كى نعيـشها . ومما لاشك فيه أن هذا هو السبب فى أن يكـون لـدى جـارى فـى حجرة غسل الملابس لافتة تقول " بعد القيام بعملية الـتخلص مـن الشوائب العالقة تأتى عملية الغسيل " .

ليس من الضرورى أن نتيح لأفعـال الآخـرين الفرصـة للـسيطرة على أفكارنا عندما يكون لدينا القدرة على التعامل مع العـالم ومـن فيه بالطريقة التى نختارها . إن الشخص المتيقظ يعرف جيـداً أنـه أكثر بكثير من مجرد جسم وأنه يخلـق كـل مـا يحتاجـه للحلـم . فنحن عندما ننظر إلى الوراء إلى أحلامنا عندما نستيقظ نرى إلى أى مدى لم يكن ذا قيمة أن نشعر بالقلق تجاه ما تضمنه الحلـم الـذى ابتدعناه ، وبذلك نـستطيع أيـضاً أن نـرى كـم أنـه مـن الغبـاء أن نشعر بالقلق تجاه أى شيء قمنا بابتداعـه فـى حالـة اليقظـة . إن الطريقة الوحيدة التى نستطيع أن نفهم بها أننا نحن الفكر والفكـر هو نحـن هـى أن نـستيقظ الآن ونـستخدم وجهـة النظـر الجديـدة لنجعل من الفترة التى نعيـشها تجربـة رائعـة ومتجانـسة وجميلـة بقـدر الإمكـان ، وهـذا لا يـستبعد التـدقيق فـى محتويـات الحلـم

وظروف الحياة ساعات اليقظة لمزيد من إدراك النفس والفهم على الرغم من أن ذلك ليس موضوع هذا الكتاب .

والآن أقترح عليك مراجعة المبادئ السبعة الخاصة بالحلم ساعات اليقظة والتفكير فى كيفية تطبيقها فى حياتك . حاول استخدام هذا الوعى الجديد لكى تستغل الإدراك فى ساعات اليقظة بأفضل صورة ممكنة وكذلك لتتخلص من رهبتك من الموت . استخدم القوة التى اكتسبتها من تجربة الموت أثناء اليقظة وابدأ فى عيش حياة رائعة لم يحلم بها أحد .

لماذا نقاوم ونرفض

- لقد اعتدنا التفكير فى أنفسنا على أننا جسد مادى لا طاقة داخلية . إننا ننظر فى المرآة ونصدق أن ما نراه هو حقيقتنا ، كما أننا نعيش فى ثقافة تؤيد مثل هذا الاعتقاد . وتصلنا رسائل كثيرة يومياً تذكرنا باستعمال العطور واستخدام ماكينة الحلاقة والنظافة وتناول الطعام والراحة وتزيين أجسامنا لكى نكون سعداء وأصحاء وناجحين . ولقد خضع العديد منا لهذه الفلسفة منذ الطفولة ، ولذلك نعامل أنفسنا كعلبة تحتوى على مجموعة أشياء غير مترابطة . ومن المفهوم كذلك أننا سوف نقاوم فكرة أن أنفسنا لا ترى ولا تبالى بمتطلبات العالم الخارجى .

إن قصة الرجل الذى كان يبحث عن مفاتيحه المفقودة خارج منزله تحت أضواء الشارع توضح وجهة نظرى . عندما سألته إحدى السيدات الغريبات إن كان بإمكانها مساعدته فى البحث عن المفاتيح المفقودة ، كان ممتناً جداً لها . وبعد نصف ساعة من البحث دون جدوى سألته

السيدة : " أين سقطت منك مفاتيحك ؟ " فأجاب قائلاً : " داخل المنزل " فسألته السيدة : " ولكن لماذا تبحث فى الخارج إن كانت قد سقطت منك داخل المنزل ؟ " فأجاب بقوله : " لا يوجد إضاءة داخل المنزل لذلك أتيت إلى هنا لأبحث فى الضوء " .

وهذا ما نفعله بالضبط كل يوم عندما ننظر إلى خارج أنفسنا بحثاً عن حلول للمشكلات . إننا نعيش فى الداخل ونفكر فى الداخل وتكمن بشريتنا فى الداخل ، ومع ذلك نقضى الوقت نبحث بلا توقف خارج أنفسنا عن الإجابات لأننا فشلنا فى إنارة ما بداخلنا بأفكارنا . إننا نقاوم مبدأ أن الفكر هو كل شىء نحن عليه لأنه من السهل النظر إلى الخارج .

- إنه من السهل تحديد أنفسنا عن طريق الإطار الخارجى لا عن طريق الخصائص الداخلية التى لا نستطيع أن نتحسسها أو نراها أو نشمها أو نتذوقها أو نسمعها . إن اتخاذ الطريق السهل المتعلق بالمظهر الخارجى هو أحد الأسباب الرئيسية لرفض مبدأ الفكر كأساس تقوم عليه طبيعتنا البشرية . أضف إلى ذلك معرفتنا بأن الآخرين يعرّفون أنفسهم بهذه الطريقة ، والتى تدفعنا إلى أن نفعل مثلما يفعلون لا أن نكون مختلفين عنهم . وأنا ألاحظ هذا مع الشباب فى الحى الذى أعيش فيه ، وذلك عندما يقولون لى حينما أقترح عليهم التفكير فى أنفسهم بعيداً عن الآخرين : " عندئذ سوف يرانا الآخرون على أننا أشخاص غريبى الأطوار " . إنهم يهتمون بطريقة فهم الآخرين لهم دون أن يدركوا أن أفكارهم هى عنصر هام فى كيانهم وما هم عليه . إنهم لا يدركون أنه يمكنهم التعامل

مع العالم بالطريقة التى يختارونها ، وغالباً ما يتطلعون إلى الاختيار الأسهل للتوافق معه . إن العديد منا يختار القيام بما يفعله الآخرون دون التدقيق فى واقعه غير المادى ؛ فهم ربما لا يرغبون فى تلقى اللوم والنقد الذى يصاحب التفكير المستقل ، وربما نقاوم رؤية أنفسنا فيما وراء هذا الكيان المادى لأننا نتطابق تماماً مع مثل هذا الأسلوب فى التعامل مع الحياة ، ولكن لكى نتغير يجب علينا إعادة تحديد أنفسنا وأولوياتنا والسماح لأنفسنا بمراقبة المكان الذى نحن فيه دون مقاومة منا أو إصدار أحكام تتعلق بوجهة نظرنا . إننا نقوم بتمهيد الخطوة التالية فى طريقنا عندما نرى مكاننا الحالى دون نقد من أحد .

- إننا عندما نتطابق مع الكيان المادى لا يسعنا إلا العمل فى مجال الأشياء بعيداً عن الأفكار التى تبدو مزعجة . وبذلك تصبح طريقة امتلاك الأشياء والاستحواذ عليها هى وسيلتنا لإظهار توافقنا مع الحياة ، فى الوقت الذى نُحِيل فيه طبيعتنا غير المادية إلى خزانة مغلقة . إننا نتصرف وكأننا غير مسئولين عن شعور وأفكار الآخرين ، وذلك بالإصرار على أنهم يجدون السعادة فى الأشياء المادية التى نقدمها لهم ، وعادة نقوم بتبرير ذلك بقولنا : " أنا أعمل بجد وأدفع الفواتير وأعطيهم كل ما يحتاجون إليه ، ما الذى يمكن أن أفعله خلاف ذلك ؟ " إن ما يمكننا أن نفعله هو أن نتلقى ونتقبل ما يفكرون فيه ونتحدث إليهم عن طموحاتهم ونشعر بهم فى هذا المكان المقدس الذى يكمن وراء كيانهم المادى ونشجعهم على العيش بطريقتهم .

إننا نعمل من أجل وضع وتحقيق الأهداف والحصول على الثروة والمتلكات ، نحدد النجاح عن طريق قياس الأشياء ، وبذلك لا نعرف أبداً السعادة التى بداخلنا ، نكافح باستمرار ولا نصل أبداً . أعتقد أننا نشبه الزهرة التى تبعث العطر الجميل والمنظر الرائع فى أن لدينا ذكاء داخل كياننا المادى . ولكننا لا نستطيع أن نخلق زهرة بأنفسنا حيث إنه سيعوزنا قوة الحياة التى تكمن داخل الكيان المادى والتى نسميها الزهرة . وبالمثل فإننا بحاجة أن نتلمس الذكاء أو القوة التى تكمن وراء الكيان المادى الذى هو نحن وكذلك القوة التى تكمن خلف من نتعامل معهم . ربما نقاوم هذه الفكرة لأننا لا نألف هذا الجانب من البشرية ، ولأن الجانب غير المألوف لنا هو جانب مخيف ومرعب ، ولكن عليك أن تسأل نفسك إن كانت مثل هذه الأسباب تستحق أن تعيش من أجلها دائماً داخل كيانك المادى .

- فى عالم الكيان المادى ، يعتبر اللوم وسيلة بل عذراً مناسباً فى أن حياتنا ليست تماماً على نفس الشكل الذى نريده . إننا نلقى اللوم على العالم فى حالة المرض ، ونلقى باللوم على سوق الأوراق المالية فى الظروف المالية التى نعيشها ، ونلوم المخبز لأن الخبْز الذى يصنعه هو السبب فى زيادة أوزاننا ، ونلوم آباءنا لأمور شخصية تخصنا نحن .

وعلى الرغم من ذلك ، فإننا فى عالم الفكر نكون مسئولين عن كل شيء ؛ فنحن نفكر وفقاً لما نختاره - لا ما نتناوله - وما نفكر فيه يصبح ما نحن عليه . وعندما نرفض تحمل مسئولية الطريقة التى صنعنا بها أنفسنا ، نتجاهل هذا الجانب المتعلق بخلق النفس ونعيش تماماً فى الكيان المادى

الذى ورثناه . بيد أنه إذا أدركنا أن الفكر قادر على الشفاء وعلى خلق حياة سعيدة وعلى تحقيق اختلاف فى حياة الآخرين ، سوف نتمكن من الاستجابة للحياة بكل قدراتنا وسوف نعيش عندئذ ونحن نتحمل المسئولية . فعندما يشمل تركيزنا عالم الفكر الداخلى ، نتحول إلى تبنى طريقة أكثر تحملاً للمسئولية لكى نكون فى هذا العالم . انظر داخل نفسك لتكتشف كيف تشعر تجاه إحساسك بالمسئولية فى هذا العالم .

- إننا نستمتع بجانب الحلم كثيراً لدرجة أننا نرفض مجرد التفكير فى أننا سنجد أكثر مما يوجد بالحلم إذا استيقظنا ، ولذلك نختار أن نظل نائمين ونتناسى تماماً العظمة الموجودة فى اليقظة . ولكننا عندما نعيش فى ظل ما هو مألوف لا نتحمل المخاطر ؛ وبذلك نعتقد أنه إن لم نخاطر لن نكون فى حاجة إلى القيام بالتغيير . وعندما نتجنب التغيير ، نستطيع أن نثبت أن السبب فى عدم التطور هو مجموعة كبيرة من الظروف الخارجية . إنها دائرة تجعلنا نشعر بالراحة والأمان على ما يبدو على الرغم من التصاقنا بالمكان الذى نادراً ما يساعدنا نحن أو من نحبهم .

إن المقاومة والرفض هو الجزء الأساسى من الخوف من التغيير ، فنحن عندما نقترب من القضايا الغيبية والروحية ، نواجه تاريخاً طويلاً من الاعتماد على أسلوب الرؤية هو الإيمان الذى أصبح عقبة كبيرة أمام النظر فى أى مكان فيما عدا الأماكن التى تشير إليها الحواس . لذا فأنا اقترح أن نحوّل هذه العقبة الكبيرة إلى سلم ، وذلك عن طريق مراجعة أفكارنا لتصبح " سوف أراها عندما أؤمن بها " .

طريقك للخروج من القفص

- حاول أن تذكر نفسك بكيفية الأداء الجيد لأى شىء ترغب فى إنجازه فى العالم المادى ، فعلى سبيل المثال تعد ممارسة العزف على البيانو لمدة ساعتين يومياً طريقة لتحسين قدرتك على العزف على البيانو . كما أن ضرب كرات الجولف يومياً سوف يحسن من أدائك فى لعبة الجولف . إن التخيل يعادل التدريب فى عالم اللاماديات ، لذا قبل الذهاب إلى النوم كل ليلة تدرب على وضع صورة فى عقلك تكون هى بالضبط ما تريده لنفسك فى هذا الكون . فإذا كانت هذه الصورة هى تمتع جسمك باللياقة ، فتدرب على كيفية رؤية نفسك بنفس الطريقة التى تحب أن تظهر بها ، ودع الصورة تثبت فى عقلك ، وقم بذلك مرات عديدة خلال اليوم . إن ما يجب أن تفعله هنا هو استخدام أفكارك للتركيز على الصور الإيجابية وذلك لكى تنمو من شخص تام ومثالى اخترته لنفسك إلى مستويات عالية من الكمال فى هذه اللحظة . لا تفكر أبداً فى نفسك على أنك شخص غير كامل أو شخص ناقص ، بل ضع فى عقلك صورة تامة لما تحب أن تكون عليه ، وسوف تجد أنك قد بدأت بطريقة آلية فى التصرف وفقاً لهذه الصورة الجديدة . وبعبارة أخرى ، ابدأ فى التصرف كما لو كنت بالفعل على الشكل الذى تحب أن تكون عليه ، وسوف تتابع الأحداث بطريقة تلقائية .

- قم بالتركيز اليومى على أفكارك لا على سلوكك وتصرفاتك . إن التفكير هو الذى يخلق المشاعر التى لديك وكذلك الأفعال التى تقوم بها فى النهاية ؛ لذا حاول أن تعطى هذا المجال

من كيانك كل الاهتمام الذى يستحقه . حاول أن تضبط نفسك وهى تتحدث عن أفكار انهزامية . فإن وجدت نفسك ـ على سبيل المثال ـ تقول بصوت عال : " لن أتمكن أبداً من التخلص من الديون " أو " لا أستطيع بسهولة أن أصل لمستوى الطرف الآخر مهما حاولت بجد " ، فتوقف عن قول ذلك ، وبكل رقة حاول أن تذكر نفسك بأنك تتصرف بناءً على أفكارك وليس العكس ، أى أنك لا تستنبط أفكارك من ظروف حياتك . والآن حاول إعادة ترتيب هذه الأفكار ورؤية نفسك وقد تخلصت من الديون . قم برفض التفكير فى أنك شخص مدان ، وسرعان ما سوف تتصرف على أساس أنك شخص غير مدان لأحد ، وسوف تجد نفسك تقوم بتمزيق بطاقاتك الائتمانية أو تجميع مديونياتك أو العمل فى وظيفة إضافية أو القيام بالأشياء التى تنبع من الصورة التى وضعتها فى عقلك . وتستطيع أن تفعل المثل حيال علاقتك مع زوجتك ؛ فبدلاً من العمل وفقاً للصورة التى وضعتها فى عقلك وهو أنك متزوج من شخص صعب المراس ؛ ابدأ فى العمل على أنك شخص فى طريقه إلى حل وتسوية خلافاته بطريقة أو بأخرى . قم بخلق صورة ترى فيها أن العلاقة يملؤها الحب والانسجام ، وسوف تعمل وفقاً لهذه الصورة . وإذا كان ما تتلقاه فى المقابل لا يتماشى وهذه الصورة ؛ فربما يجب عليك التفكير فى المضى قدماً فى طريقك بمفردك أو مع شخص آخر أكثر انسجاماً معك . وبهذا بدلاً من أن تكون فى اضطراب لأن زوجتك لا يمكن فهمها ، سوف تبدأ فى العمل وفقاً لصورة أنك شخص فى حالة انسجام ، فإذا نجحت فى ذلك فسوف يكون شيئاً رائعاً ، وإذا لم يصبك النجاح فسوف تستمر فى طريقك فى هدوء . وفى كلتا

الحالتين سوف تقوم بتسوية علاقتك وليس تغذيتها حتى لا تعيش فى قلق ناتج عن فكرة أنك فى موقف لا يطاق . حاول أن تجعل الموقف أكثر مثالية داخل عقلك وسوف تتصرف بناءً على هذه المثالية . إن جودة العلاقات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأفكارنا والصور الموجودة بداخل عقولنا . إن ما نراه هو دليل على ما نؤمن به .

- قم بتذكير نفسك بأن ظروفك لا تصنعك بل تكشف عنك فقط . يقول لى بعض الناس إنهم يعتقدون أنه من السهل علىّ تقديم النصيحة فى كيفية أن تكون سعيداً وناجحاً لأننى غنى ومشهور ، ويكون رد فعلى حيال ذلك هو الشعور بأن ظروفى هى التى تكشف عنى ، بمعنى أننيٍ لا أعطيٍ النصيحة لأننى رجل ثرى ومشهور . وإذا كنت غنياً ومشهوراً فالسبب يرجع إلى اتباعى لهذه النصائح ، حيث عشت هذه المبادئ طيلة حياتي وأؤمن بأن هذا هو السبب فى تحقيقى جانباً كبيراً من الثروة أو الشهرة التى هى جزء من حياتى . انظر إلى حياتك مهما كانت ظروفها وكذلك انظر إلى علاقاتك وصورتك المالية ومستوى سعادتك وحالتك الصحية ، والآن حاول التفكير فى أن هذه الظروف تكشف شيئاً عنك ، وبعد ذلك عليك بالاعتراف باشتراكك فى الظروف التى تعيش فيها ، حاول أن ترى هذه الظروف على أنها انعكاس لطريقة تفكيرك وأنك تتصرف وفقاً لهذه الأفكار . ويمكنك استخدام قوة التخيل لكيٍ تجعل الصورة تظل كما هى أو تتدهور أو تتحسن وذلك وفقاً لما تزود به الشاشة الداخلية لديك . إن ما تفكر فيه هو ما أنت عليه على مدار اليوم . فإذا كنت تفكر فى أولئك الذين يعيشون فى ظروف بائسة ؛ فيجب أن تذكر نفسك بأن

هؤلاء الناس فى حاجة إلى الاستماع والإيمان بما أكتب عنه أكثر من أى فرد على هذا الكوكب . فإذا استطاع مثل هؤلاء الأشخاص تغيير صورتهم الداخلية بطريقة ما ، وتغيير الصورة التى تتعلق باليأس وفقدان الأمل إلى صورة أكثر عظمة لأنفسهم ، وإذا استطاعوا رفض أية صورة أخرى ـ فسوف يبدأون بطريقة ما فى العمل نحو تحويل هذه الصورة إلى حقيقة واقعة فى العالم المادى .

والدليل قاطع عندما نضع فى الاعتبار أولئك الذين هربوا من الظروف التى تبدو بائسة ، والذين قالوا إن إيمانهم كان الدافع لإنجازاتهم . وثانياً يجب أن تعرف أنك لست هذا الشخص البائس . إنك هنا الآن نتيجة جميع الصور السابقة التى رسمتها لنفسك ، ولكنك تستطيع رسم صور جديدة تتضمن إحداها قيامك بمساعدة المحتاجين إذا كان ذلك ما تريد أن تقوم به .

- حاول أن تذكر نفسك يومياً بأن الفكر لا تحده حدود الوقت والزمن والمثير ورد الفعل والبدايات والنهايات وجميع القواعد الأخرى التى تحكم الكيان المادى المحسوس . ويعنى ذلك ببساطة أنه لا توجد قيود فى عالم الفكر . إنك عندما تتسلح بمثل هذا الوعى سوف تستطيع مقابلة الآخرين فى هذا العالم . وبذلك يمكن للعلاقات أن تتكون وتجنى ثمارها ، ولكن سوف يحدث هذا فقط عندما تذكر نفسك بأن كل شخص فى حياتك هو كيان متفرد يتمتع بذكاء معين يكمن وراء كيانه المادى المحسوس . إن الآخرين الذين تحبهم يشاركون أجسادهم مثلما تفعل أنت مع قوة خارقة أو ما تستطيع تسميته الوعى والذكاء المطلق الذى يخترق كافة

الكيان المادى . حاول الارتباط بهم بهذه الطريقة والوصول إليهم فى هذا المكان الجديد ، وكن على اتصال مع هذا الكمال الذى بداخل كيانهم المادى وسوف تكتشف أن علاقاتك سوف تتحسن بطريقة كبيرة ، كما سيكون بإمكانك كذلك الارتباط بالآخرين الغرباء عنك بنفس الطريقة . فقط حاول أن ترى الجميع كجزء من هذه القوة الرائعة الغامضة وغير المرئية التى هى بداخل كل منا . عامل الآخرين على ما هم عليه وأنهم مخلوقات رائعة .

- قم بمراجعة المبادئ السبعة التى تساعدك على أن تصبح حالماً فى ساعات اليقظة ، وذلك عن طريق تطبيق واحدة يومياً على مدار الأسبوع . وإليك مثال على كيفية تحقيق ذلك فى واقعك أنت فى الأسبوع القادم .

١ . يوم الأحد : ليس هناك ما يسمى بعامل الزمن أو الوقت .
حاول أن تقضى بعض الوقت اليوم خارج المنزل فى الطبيعة وأنت تنظر للأمام ولأعلى . حاول بأن تتخيل أن الذهاب لأعلى لا ينتهى ، حيث إن عقلنا يخبرنا بأن الكون ليس له نهاية . وإذا استمر الكون فى الذهاب لأعلى ، فإن هذه الفكرة كما تبدو غامضة ومكتملة . وفى الكون الكامل يكون الزمن ببساطة هو طريقة الجنس البشرى فى تنظيم الأيام وتتبع الأشياء . إن الخلود شيء أبدى ؛ حيث لا مكان لعامل الزمن .

والآن ما الذى يمكنك عمله بهذا . تستطيع أن تتخلص من الانشغال بالوقت والعمر والسلوك المثالى وتنظيم حياتك والاستعجال . إن هذا الكون الذى نحن فيه تام المثالية ، لذلك حاول ببطء أن تستمتع به . إن حياتك فى هذا الكون ـ والتى

تقدر بثمانين عاماً أو ما يقرب من ذلك ـ هى نفسها تماماً حلمك الذى يقدر بثمان ساعات أو ما يقرب من ذلك . إننى لم أخترع فكرة عدم وجود الزمن ، حيث إن " أينشتاين " هو من أمدنا بها فى شكل رياضى ، ولقد عمل الفلاسفة منذ فجر التاريخ على تذكيرنا بها ، كما أن الكتب السماوية مليئة بالإشارات إلى الخلود والأبدية . إن العمر الذى تقضيه فى الكيان المادى يجب أن يُحترم ويُحتفل به لا أن يتم حسابه وتصنيفه وتقسيمه ، اذهب فيما وراء عبوديتك للزمن وعش كما تشاء بما يتاح لك من وقت ، يجب أن تعيش هذه اللحظة ؛ إنها الوحدة المكونة لحياتك .

٢ . **يوم الاثنين : ليس هناك مثير ورد فعل** . فى هذا اليوم خذ من الوقت ما تستطيع لكى تفهم المقصود بأن تعيش ، فأنت لست إنساناً يؤدى عملاً ، بل أنت كيان بشرى . وفى حين أن الكيان المادى يتبع جميع قواعد المثير ورد الفعل ؛ نجد أن الكيان غير المادى هو شيء عارض يشبه تماماً الوقت الذى نقضيه فى الأحلام . فى بعض الأحيان تكون أفكارك هنا وفى أحيان أخرى تكون هناك ، إنها مستقلة ومنفصلة تماماً عن بعضها البعض ، بيد أنه بإمكانك تجاوز نظرية المثير ورد الفعل بالتوافق مع بشريتك غير المرئية . إنك لست فى حاجة إلى الاستمرار فى أداء العمل الذى دربت نفسك على فعله لأنك ببساطة عندما كنت مراهقاً منذ ثلاثين عاماً اتخذت بعض القرارات التى تتعلق بالأشياء التي سوف تعمل بها أو تتقنها . إنك لست فى حاجة لكى تظل معتنقاً الاعتقاد القائل بأن قراراتك الماضية تسببت فيما أنت عليه الآن ، حيث إنك تستطيع أن تكون مبدعاً دون أن تكون خاضعاً للقواعد القديمة التى تحكم حياتك . تستطيع أن تكون أى شيء تختاره بغض النظر عما يقوله أو يفعله الآخرون ،

وبغض النظر عما فعلته أو لم تفعله قبل ذلك . إذا استطعت أن تتخيل ذلك ، فإنك تستطيع أن تكونٍ ما تخيلته لنفسك حيث إن خيالك أو تفكيرك ليس محكوماً بقواعد المثير ورد الفعل . حاول يوم الاثنين ألا تعمل وفقاً لأى تأثير بل أن تصبح ما تخيلت نفسك أن تكون عليه . أنت لست في حاجة إلى من تستشيره فى هذا الأمر ؛ فأنت ببساطة فى حاجة إلى أن تضع كيانك المادى فى توافق وانسجام مع أفكارك ، وبعد ذلك تطابق هذه الأفكار مع نفسك .

٣ . **يوم الثلاثاء : لا يوجد بداية أو نهاية** . حاول أن تعيش هذا اليوم كما لو كان العالم كله فى هذا اليوم ، إن الوجود كله هنا والآن ؛ حيث إنه بدون عامل الزمن فى هذه التجربة الغيبية والروحية يكون اليوم وملايين السنين نفس الشيء . إن جوهرك غير المرئى لا يمكن أن يموت ، وعندما تدرك ذلك ستذوب جميع مناطق الشفقة والقلق وتصبح بلا معنى ، وسوف يختفى أيضاً ارتباطك وتعلقك بالأشياء التى لا تستطيع تملكها بصورة كبيرة . انظر فى المرآة فى هذا اليوم وقلٍ بصوت مرتفع " أنا لست كيانى المادى ، أنا شيء أعلى قدراً وقيمة من مجرد كيان مادى " . إن حقيقة قدرتك على التحرك جيئة وذهاباً أثناء الحلم بعيداً عن القيودِ الخاصة بالزمن تمنحك الدليل على أن مجال الفكر ليس شيئاً نخاف منه ولكنه شيء نستمتع به . حاول فى هذا اليوم ـ الثلاثاء ـ أن تعيش كل لحظة كما لو كانت هى الخلود نفسه ، وحاول أن تتذوق كل شيء يعجبك فى كل لحظة تعيشها . حاول أن تجعل ذلك عادة تبدأ من اليوم . استمتع بكل لحظة فى كل وقت ، واستمتع بالخلود فى كل وقت ، وحاول ألا تضيق ذرعاً وأن تكون ودوداً مع الأفكار المخيفة . حاول أن تؤكد

لمخاوفك أنك تفهم حاجة الآخرين إلى تحذيرك بما يعتقدون أنه خطر ، وادعوهم لأن يعيشوا معك هذا اليوم فقط ويجربوا هذه الطريقة الجديدة فى التفكير بكل أمان وحب .

٤ . يوم الأربعاء : إن كل عقبة هى فرصة . اليوم قم بالترحيب بأى سلوك غير سليم وغير سار يقوم به الآخرون تجاهك كفرصة لتذكير نفسك بأنهم فقط يتحدثون إلى الكيان المادى . فيجب أن تعرف أنه لا يمكنهم تحقيق تفردك إلا إذا اخترت مشاركتهم إياه ، وبذلك ـ وربما للمرة الأولى ـ سوف تستطيع أن ترى هذا التفرد فيهم بداخل كيانهم المادى الذى لا يروق لك أيضاً . حاول استخدام العقبة ـ التى هى المضايقة ـ كفرصة لكى تتصل بنفسك التى فى داخلك . واليوم حاول أن ترى عدد المرات التى تستطيع فيها أن تحول ردود الأفعال السلبية بداخلك إلى شيء جميل لنفسك وللمخلوقات المتفردة الأخرى أيضاً . حاول استخدام الأحداث كفرص للقيام بالملاحظة دون إصدار أحكام على ما يحدث فى عالم الكيان المادى . حاول أن تنحى الحكم على الآخرين وكذلك على نفسك جانباً وقم بدلاً من ذلك بملاحظة ما تشعر به ودع هذه المشاعر تقوم بتحريرك ، وفى النهاية سوف تساعدك هذه الطريقة على اكتشاف فائدة ما سمحت له سابقاً بأن يكون عقبة أمام الانسجام أو التوافق فى حياتك . اليوم الأربعاء سوف تصبح حالم ساعات اليقظة مما يحول العقبات إلى فرص مواتية فى نفس الوقت الذى تكون فيه بداخل جسدك أثناء اليقظة ـ تماماً مثلما تفعل عندما تكون داخل جسدك أثناء الحلم .

٥ . يوم الخميس : أنت تخلق كل ما تحتاجه من أجل الحلم . بما أننا جميعاً نحلم أثناء اليقظة فإننا نعرف جيداً أننا عندما

نموت يتخذ وعينا فى الحياة شكلاً جديداً ويظهر كل شيء عشناه في اليقظة وكأنه وهم . وبذلك ـ وكما يحدث فى الجسم أثناء الحلم ـ نتمكن من خلق كل شيء نحتاج إليه للحلم أثناء اليقظة ، وحتى من نرى أنهم لا يروقون لنا سيصبحون في حياتنا لأننا وضعناهم في هذا المكان . إن لديهم دروساً هامة لتعليمنا إياها . واليوم حاول التركيز فى أن تسأل نفسك : " لماذا أخلق هذا فى حياتى ؟ " تحمل مسئولية كل شيء فى حياتك لأنك أنت الذى خلقته بنفسك . خصص هذا الخميس لتجربة إدراك النفس ، وحاول أن تستجيب اليوم كما لو كان كل شيء يأتى فى طريقك .. أنت الذى قمت بوضعه هكذا ، وأن كل شيء مررت به ليلة أمس فى أحلامك .. أنت مما خلقته هكذا . إن كل شيء يحدث لنا هو بطريقة ما انعكاس لاعتقاداتنا الداخلية . وعندما تعرف بالضبط أنك تخلق جميع ما فى حياتك اليومية ، سوف تتعلم عندئذ عدم الاستمرار فى خلق عدم الانسجام أو تكتشف مضمونه ، وعندما لا تكون فى حاجة إلى تعلم كيفية التعامل مع عدم الانسجام فى حياتك ، سوف تتوقف عن خلقه وتخلق بدلاً منه الحب والانسجام فى كل مكان تتجه إليه . واليوم هو يومك فى الاحتفاظ بهذه الأشياء الهامة التى خلقتها فى إدراكك على مدار اليوم .

٦ . يوم الجمعة : إن الأفعال حقيقية ولكن الأشخاص مجرد أوهام . هذا اليوم هو اليوم الذى تخلق فيه إحساسك بالتحول . حاول أن تنظر إلى ردود أفعالك تجاه كل ما تقوم به الشخصيات والأفعال التى خلقتها فى حياتك ، وحاول أن تذكر نفسك بأن جميع المشاعر التى تعيشها تقبع بداخلك ؛ حيث إن الخوف والسعادة والغضب والقلق هى جميعاً مشاعر حقيقية بالنسبة لك

تماماً مثلما يحدث في الحلم عندما تجد نفسك تلهث وتتنفس بصعوبة لأن شخصاً ما يطاردك . إن عملية التنفس بصعوبة حقيقية ولكن الأشخاص فى الحلم هم من ابتكارك . إن أفعالك هى المادة التى تتكون منها حياتك . واليوم حاول دراسة كيفية التصرف تجاه جميع الأشياء الخارجية التى قمت بخلقها فى حياتك وحاول التركيز على كيفية معالجتك لأفكارك . إن ردود أفعالنا تجاه الحياة يحددها تفكيرنا ؛ لذا ابدأ اليوم بدراسة ردود أفعالك السلبية بدلاً من الحدث أو الشخص . ولنفترض مثلاً أنك استيقظت من حلمك وشعرت بالقلق طوال اليوم لأن أحد الأشخاص فى حلمك لم يتصرف بالطريقة التى كنت ترى أنه يجب عليه القيام بها ؛ إنك تعرف بما فيه الكفاية لتقول ببساطة : " لقد كان هذا مجرد حلم " ، وبعد ذلك استمر فى الحياة أو قم بتقييم أثر هذا الانعكاس على نفسك . وتستطيع فى هذا اليوم استخدام الاستراتيجية التى ترفض السماح لأفعال الآخرين بشل حركتك .

٧ . يوم السبت : إن الطريقة الوحيدة التى تعرف بها أنك كنت تحلم هى أن تستيقظ من حلمك . اليوم تستطيع أن تتدرب على الاستيقاظ بمعنى أن تموت وأنت على قيد الحياة وتنظر إلى الوراء ، إلى ما قررت أنك فى حاجة إليه فى حياتك . حاول أن تدرك أن كل شىء تمر به هو فكرة ، إن الطعام الذى تريد أن تتناوله ولكنه لن يكون ذا فائدة لك ما هو إلا مجرد فكرة ، والغضب من زوجتك أو أطفالك لأنهم رفضوا التصرف بطريقة معينة هو فقط فكرة . إنك تستيقظ وباستيقاظك تستطيع أن ترى تماماً أن الأفعال التى تستنكرها هى استجابات حقيقية لما قمت بخلقه لنفسك . ومن هذا المنظور ؛ تصبح منفصلاً عن جسدك

وتشاهد كيف تتصرف فى مجموعة مختلفة من المواقف . إنك مثل الممثل على خشبة المسرح ، ترى جسدك يمر خلال الأطوار والأدوار التى خلقتها له ، وأنت تعرف أنك لست تماماً هذا الكيان المادى . إنك فى هذا اليوم غير مرئى وغير مدرك للحواس وتكاد تضحك من نفسك لقيامها بطريقة غبية بالعمل على شل حركتك وأنت فى طريق الفكر . أنت تعرف لأنك كيان يقظ أنه فى استطاعتك أنت فقط أن تتخلص مما فى داخلك ، وأنه مهما كان الذى فى داخلك فهو نتيجة للأفكار . إنك إذا تمكنت من التخلص من الحقد والغضب اليوم لا يكون ذلك بسبب أى شىء خارج جسمك ولكن بسبب ما بداخلك . إن الأفكار الودية والمتجانسة ينتج عنها الحب والانسجام الذى تمنحه الآخرين بغض النظر عما يأتى إليك ، أما الأفكار غير المتجانسة والبغيضة فينتج عنها الكره والغضب . إن كلتا الحالتين تعكسان معتقداتك فى العالم الذى تعيش فيه . فى هذه الحياة ـ فى هذا المجال من اليقظة ـ لا يمكنك ببساطة أن تعطى ما ليس لديك . لذا لاحظ ما قمت باستخراجه ومنحه للآخرين فى هذا اليوم ، واعلم أن الطريقة الوحيدة التى يمكنك بها العيش بعيداً عن هذا الوهم هى أن تستيقظ على مجال جديد وترى جميع أفعالك من هذا المنظور الجديد .

بذلك تنهى أسبوع من العمل اليومى وأنت تحلم أثناء اليقظة . إننا عندما نعرف أن لدينا لحظات فقط لنعيشها ـ لا أسابيع أو شهور ـ يمكننا أن نبدأ فى استخدام هذا الوعى لكى نجعل من حياتنا اليومية حالة من اليقظة غير المحدودة مثل تلك التى نمر بها أثناء الحلم .

حاول أن تجعل سبع كلمات أهـم شـيء فـي عقلـك ، وحـاول التفكير في الحكمة التي تكمن وراءها ، وهذه الكلمات السبع هـي " سوف تكون الشخص الذي تفكر فيه تماماً " .

٣

الكيان الواحد

أنت فى هذه اللحظة قلب يدق ، ودقة قلب واحدة فى الكيان الذى يسمى البشرية .

خذ دقائق معدودة لدراسة كلمة " universe " ، والتى تعنى فى اللغة العربية " كَوْن " ، وهى المصطلح الذى نستخدمه لوصف هذا العالم الهائل من الكيان المادى الذى نجد فيه أنفسنا نفكر ونتنفس بلا انقطاع . عندما نقوم بتقسيم كلمة كون بالانجليزية ، يكون لدينا كلمتين الأولى " uni " وتعنى واحد والثانية " verse " بمعنى أغنية ، أى أغنية واحدة ! هذا هو الكون الذى نعيش فيه يا أصدقائى ، فقط أغنية واحدة . إننا جميعاً لا نزال مشتركين فى الأغنية الواحدة بغض النظر عن انفصالنا إلى عناصر صغيرة فردية .

إن هذا من أحد أكثر المفاهيم صعوبة فى فهمها وتطبيقها فى حياتنا اليومية لأننا نؤمن بالانفصال بشدة . إننا نعتبر أنفسنا وحدة واحدة تعمل منفصلة ضمن بلايين الوحدات الأخرى . إننا

نتطابق تماماً مع عقولنا ككيان فريد منفصل عن عقول الآخرين على هذا الكوكب . إننا نطل من خلال كياننا المنفصل ونؤمن بأنه الطريق الوحيد للتفاعل مع العالم والواقع الخاص بنا .

لابد أن يكون هناك تحول كبير فى إدراكنا ليتضمن المبدأ العالمى للوحدة الواحدة ، وبمجرد أن يتم هذا التحول ونبدأ فى التعرف على البشرية بأكملها على أنها أغنية متجانسة جميلة ؛ سوف تحدث تغيرات هائلة فى حياتنا الفردية . ولكن لكى تحقق هذا التحول ، سوف تحتاج إلى تعليق بعض المعتقدات الناتجة عن المنظور الضيق لتاريخ الحياة الشخصية ، وتنحيتها جانباً ، والبدء فى التفكير فى نفسك فيما يتعلق بالآخرين ممن يشاركونك هذا الكوكب فى هذه اللحظة ، ومن كانوا هنا من قديم الأزل ، وأيضاً من سوف يظهرون فى هذا الكوكب فى المستقبل .

منظور جديد لمكاننا فى هذه الأغنية الواحدة

كتب " ألبرت أينشتاين " ـ الذى أعتبره أعظم عقل فى هذا القرن ـ هذه الكلمات المتعلقة بالمنظور الذى أطلب منك القيام بفحصه :

> إن الإنسان يُعَد جزءاً من كيان كبير نسميه " الكَوْن " ، جزء محدود بحدود الوقت والمكان . إنه يدرك نفسه ، وأفكاره ، ومشاعره كشيء منفصل عن الآخرين ، كنوع من الخداع البصرى لإدراكه . إن هذا الوهم أو الخداع البصرى ما هو إلا نوع من السجن بالنسبة لنا يقيدنا فى حدود رغباتنا الشخصية والحب لأشخاص قليلين أقرب ما

يكونون لنا . لابد أن تكون مهمتنا هى تحرير أنفسنا من هذا السجن وذلك عن طريق توسيع دائرة الحب لتشمل جميع المخلوقات والكائنات الحية والطبيعة بكل ما فيها من جمال .

لقد كان " أينشتاين " أكثر بكثير من مجرد عالم ، لقد كان عالماً ميتافيزيقياً عميق التفكير يهتم اهتماماً ضئيلاً - أو لا يهتم إطلاقاً - بطرق التفكير المتعارف عليها . ومن خلال الكلمات التى نقلتها ، يقدم لنا " أينشتاين " تحدياً لتحرير أنفسنا من أقفاصنا لنرى كيفية ارتباطنا ببعضنا البعض ليس فقط من الناحية الروحية ، ولكن أيضاً من ناحية العالم الواقعى المادى المحسوس .

إن لى طريقتى الخاصة التى تجعل هذا المفهوم يتشكل بالنسبة لى . ولكى يكون لى منظور خاص للتعامل مع الأمور الميتافيزيقية أو الغيبية ، أسأل نفسى : " هل أستطيع الرجوع للوراء لمسافة تكفى لرؤية الصورة كاملة ؟ " إننى أتخيل نفسى قادراً على الوقوف فى مكان ما ورؤية المجال الكامل للخلق بدقة . وحيث إنه يستحيل القيام بذلك من خلال الكيان المادى ، فإننى أحاول النظر فى الاتجاه الآخر ، أى تجاه أصغر ذرة محاولاً تكبير ما بداخلها وهكذا إلى ما لا نهاية . ولقد صاغ " فيكتور هوجو " هذه القضية على هذا النحو : " حيث ينتهى عمل التليسكوب ، يبدأ عمل الميكروسكوب . أيهما له رؤية أكبر ؟ " لذلك أقترح عليك أن تطرح التليسكوب الذى تضعه على الأغنية الواحدة بأكملها جانباً لفترة مؤقتة وأن تنظر إلى ما بداخلها ، إلى الشىء الوحيد الذى تعرف عنه أكثر ، أى جسدك ، وهنا سوف ترى أننا جميعاً " أنا هو نحن " ، وهى عبارة مستعارة من كتاب " ريتشارد موس "

الرائع الذى يحمل نفس العنوان . دعونا نلقى نظرة من خلال هـذا الميكروسكوب الاستعارى .

إننا نحفل بالكثير من أشكال الحيـاة يـشكل معظمهـا ضـرورة للبقاء على قيد الحياة . إن جفون العين بها العديد مـن الكائنـات الدقيقة التى تعمل فى انسجام مع الكل ، وبطانة أمعائنـا الغليظـة بها المئات من الأنواع المختلفة من الميكروبات وجميعها حيـة ولهـا خصائص فريدة تميزها عن غيرها ، ومع ذلـك فإنهـا تمثـل جـزءاً مـن الإنـسان ككـل . كـذلك تعـد فـروة الـرأس مـأوى للكائنـات الدقيقة ، ولكل منها كيـان منفـصل يمكـن فحـصه بميكروسـكوب دقيق . نفس الشيء ينطبق على الكبد ، والبنكرياس ، والأظـافر ، والجلد ، والقلب ، والكثير والكثير وجميعها مفعم بالحياة ويعمـل فى انسجام مع الكل الذى نسميه " أنا " . نعم فى الحقيقـة أنـت وأنـا شـخص واحـد هـو " نحـن " ، وعلـى الـرغم مـن أن هـذه الكائنات الحية الدقيقة التى تسكن داخل أظافر أصـابع القـدم لـن تكون على اتصال بالكائنات الأخرى المختلفة التـى تعـيش داخـل مقلة العين ، فـإن كـل منهمـا منفـصل عـن الآخـر ، وفريـد مـن نوعه ، وحيوى لحياة الكيان الكلى الذى نسميه أنفسنا .

لقد أصبح هـذا واضـحاً لى تمامـاً عنـدما رأيـت إحـدى الوثـائق المتعلقة بالكائنات الحية التى تعيش داخل قطرة واحدة من المطر . فبمساعدة أحد الميكروسكوبات الدقيقة ، استطاع العلمـاء تـسجيل وجود المئات من الكائنات الحيـة فـى كـل قطـرة مطـر ، والعديـد منها ليس لها اتصال مباشر مادى مع الكائنات الحية الأخرى فى نفس القطرة ، وهـذه الكائنـات ذات ألـوان ، وأشـكال ، وأصـول مختلفة ، ولكل منها خصائص ماديـة فريـدة وبعيـدة عـن بعـضها البعض ، مثلما نحن بعيدون عن رجال القبائل الذين يعيشون فـى

أفغانستان ، ومع ذلك فإن جميعها يكون الكيان الكلى المسمى بـ " قطرة المطر " .

فى هذا الكون اللامتناهى ، يمكن أن نصدق أن حجمنا المادى يتناسب مع حجم أصغر ميكروب داخل أصغر ميكروب داخل حتى أصغر ميكروب داخل هذه القطرة من المطر . إن الكائن الحى المتناهى فى الصغر الذى يسكن داخل أظافر القدم لن يقوم باتصال مادى مباشر مع الميكروبات الدقيقة فى النسيج الداخلى لشبكية عيني في تجويف العين ، وفى نفس الوقت هو جزء منفصل وفريد في نوعه من كيان كامل يسمى " الشخص " . من هذا المنظور يمكن أن نعتبر أنفسنا كشخص يتعلق بكيان كامل يسمى " الكون " .

نستطيع أن نرى من خلال رؤيتنا الضيقة أننا مترابطون على المستوى المادى ، ونستطيع أن نتحقق من ذلك بطرق القياس المادية . ولكننا نميل إلى استخدام أدوات القياس ـ التى قمنا باختراعها ـ كأدوات لاستعبادنا داخل هذا التفسير المحدود الضيق لمكاننا فى هذه الأغنية الواحدة أو الكون . إننا نقوم بذلك عندما نؤمن بأن الواقع ما هو إلا ما نستطيع قياسه ، وليس ما لا نستطيع قياسه ، وما لم نستطع قياسه حتى الآن . إن الجراثيم والميكروبات موجودة فى حياتنا وداخل أجسامنا منذ زمن بعيد ، وقبل أن نستطيع فحصها تحت الميكروسكوب ، فاختراع الميكروسكوب لم يخلق الجراثيم ! ومثلما ابتكرنا أدوات لقياس ما كان موجوداً من قبل ولكن لم نتمكن من قياسه ، فمن الممكن والمحتمل أيضاً بالنسبة لى أن يكون كل واحد منا جزءاً منا جميعاً ، وهو كيان لا يمكن قياسه بمعرفة التكنولوجيا الحديثة التى هى من صنع الإنسان .

إذا فكرنا فى البشرية كلها ككيان واحد ، وأن ذواتنا قطع فردية من هذا الكيان العملاق ، وإذا استطعنا بطريقة ما العودة إلى الوراء لنتمكن من رؤية هذا الكيان الحى كاملاً ؛ فسوف يمكننا ملاحظة ما إذا كان هناك جزء مفقود من هذا الكيان . إن أعيننا سوف تتجه تلقائياً إلى المساحة الفارغة ، وهذا الفراغ يوضح لنا مدى أهمية كل منا ؛ فأنت وأنا نجعل كيان البشرية يكتمل ، فإذا لم نكن أحياء تماماً ونعمل فى انسجام مع الكيان ككل ؛ فإنه يفتقر إلى الانسجام والتوافق والتوازن ، وإذا فقد عدد كاف منا ؛ فسوف يموت هذا الكيان . هذا هو المنظور الذى يجب أن نستخدمه لكى نفهم ونبدأ فى الحياة وفقاً لمبدأ الكيان الواحد .

بالطبع هناك تناقض بين أن تكون فريداً ومميزاً وبين أن نكون جميعاً شخصاً واحداً فى نفس الوقت ، غير أن هذا هو واقعنا ، وعندما ندرك كيف يعمل مبدأ الوحدة أو الكيان الواحد فى هذا الكون اللامتناهى ؛ سوف نبدأ فى رؤية كيفية جعل هذا المبدأ يعمل ليس فقط لصالح كل منا ، ولكن أيضاً لصالح هذه الأغنية التى نصنعها بأسرها ، سوف تستشعر التجانس والانسجام بداخلك ، وسوف يشع هذا الانسجام للآخرين ليجعل من هذه الأغنية الواحدة لحناً جميلاً يتناغم تناغماً تاماً مع جميع العناصر الفردية التى تكوِّن هذا الكون ! دعنى أخبرك بالاختلاف الشخصى الذى حققه لى هذا التناغم فى جميع أوجه حياتى .

أول اتصال لى بالكيان الواحد

تحظى جدتى لأمى بمكانة خاصة فى قلبى ، فعندما كانت أمى قلقة بسبب ما مر بها من مصاعب عديدة بعد أن هجرنا والدى ، أخذ جدى وجدتى أخى الأكبر للعيش معهما . ومن

الدور الذى قامت به جدتى كأم ، اكتسبت أول فكرة بسيطة فى حياتى عن مفهوم الوحدة والكيان الواحد .

لقد قامت جدتى على رعاية جميع أطفالها ، وكانت مصدر حماية كبيرة لصغارها بما فيهم أمى ؛ فقد كانت تقضى معظم أوقاتها تهتم بأطفالها الصغار ، وتهدهدهم ، وتعانقهم ، وتغنى لهم .

كانت جدتى فى عامها الرابع والتسعين عندما بدأت تفقد بعض ملكاتها الجسمانية ، وكانت فى حاجة إلى مساعدة دائمة ورعاية وهى تقترب من عامها الخامس والتسعين ، ولقد شاهدت أمى وهى ترعاها فى الأيام الأخيرة من حياتها . لقد كنت أشاهد والدتى وهى تأخذ الملابس النظيفة إلى أمها وتتأكد تماماً من أن ملابسها الداخلية لم تتسخ . وفى أحد الأيام شاهدت والدتى وهى تمسك بأمها وتقوم بتقشير أحد أصابع الموز لها وتضعه فى فمها ، ثم تقوم بتدليك رقبتها لتساعدها على البلع ثم تقوم بمساعدتها فى ارتداء ملابس داخلية نظيفة ، لقد كانت تهدهد أمها وتتحدث إليها كما لو كانت طفلاً رضيعاً . وبينما كنت أشاهد ذلك سألت نفسى سؤالاً كان يدور فى رأسى : " من هى الأم ومن هو الطفل ؟ " ألم تكن الجدة التى تشبه الطفل الآن ذات يوم تقوم بتغيير ملابس الأم عندما كانت طفلة ، وتضع لها الأكل فى فمها لتتأكد من أنها تتغذى بطريقة سليمة ؟ ألم يكن هذان الكيانان البشريان يقومان فعلاً بنفس الدور تجاه الآخر ؟

لقد طرأت فكرة الكيان الواحد ببالى بطريقة مدهشة بينما أشاهد هذا المشهد . لقد أدركت أنها دائرة كبيرة واحدة ، مثلها فى ذلك مثل الكون الذى هو دائرة كبيرة واحدة ، وفى حين نميل إلى تعريف أنفسنا بانفصالنا عن بعضنا البعض ، فإننا عندما نستطيع اكتساب منظور مختلف ، ندرك أن كل ذلك هو شىء

واحد وأن بداخل الأغنية الواحدة كيان ضخم يسمى الإنسان ، وأن كل منا ولد داخل هذا الكيان .

كانت المرة الثانية التى أصطدم فيها بمفهوم الوحدة الواحدة عندما بدأت أقرأ بعض الأعمال الأدبية المتعلقة بالوعى السلالى أو الجماعي . لقد قرأت كتاب " القرد رقم مائة " للمؤلف " كين كايز " ، وكنت أحاول أن أضع الفكرة فى سياق شخصى ذى معنى . وباختصار شديد تناقش قصة القرد رقم مائة نظرية تدور حول تأثير كل منا على الآخر داخل الفصيلة الواحدة . لقد كان العلماء يدرسون مجموعة من القردة بالقرب من ساحل اليابان عندما بدأ أحد القردة فى غسل إحدى قطع البطاطا بطريقة معينة فى المياه المالحة ، وسرعان ما بدأت القردة فى تقليد هذا القرد فيما يفعله . وعندما قام عدد معين من القردة بالتصرف على هذه النحو ؛ بدأ نفس السلوك يظهر لدى مجموعة أخرى من القردة على مسافة مئات الأميال ، على الرغم من أن المجموعتين ليس بينهما أى اتصال مادى مباشر . إن القرد رقم مائة يرمز لما يسميه العلماء الكتلة الحرجة داخل النوع . وتقول النظريات إنه بمجرد الوصول إلى رقم الكتلة الحرجة ، يبدأ نفس السلوك فى الظهور لدى باقى الأعضاء الآخرين من نفس الفصيلة . ويبدو هذا حقيقياً بالنسبة لجميع الفصائل والأنواع ، فعندما تبدأ الكتلة الحرجة من أعضائها فى التصرف أو التفكير بطريقة معينة ، يقوم باقى الأعضاء الآخرين فى نفس النوع أو الفصيلة بنفس العمل أو التفكير الذى تقوم به الكتلة الحرجة . وفى كتاب " كين كايز " ، يستخدم المؤلف مثال الحرب النووية ويقترح أنه إذا اعتقد عدد كاف منا كأعضاء فى الجنس البشرى بأنه سوف يكون فى النهاية حرب نووية مؤكدة وتصرفوا من منطلق هذا الاعتقاد ؛ فإننا عندما نصل إلى الكتلة الحرجة سوف نخلق بالطبع واقعنا الخاص

كجنس بشرى . ومن ناحية أخرى ، إذا اعتقد عدد كاف منا بأنه لن يكون هناك مثل هذا الحدث فى المستقبل وتصرفوا من منطلق هذا الاعتقاد ؛ فيمكننا عندئذ أن نصنع هذا الواقع للجنس البشرى بأكمله كذلك .

إن الاتصال غير المرئى القائم بين جميع أعضاء الجنس الواحد يمكن التحقق منه الآن أكثر مما كان عليه منذ سنوات قليلة . ويصف علماء الفيزياء هذه العلاقة بأنها " طور التحول " ، حيث يقولون إنه عندما تتحد الذرات داخل الجزئ بطريقة معينة ويتم الوصول إلى رقم الكتلة الحرجة ، فإن باقى الذرات تتحد بطريقة تلقائية . وهناك مجموعة من الكتب التى تصف العلاقة بين مبادئ الطبيعة والوعى الجماعى ، ومن أمثلة هذه الكتب " الواقع الكمى " لـ " نيك هيربرت " ، وكتاب " الرقص مع معلمى وو لى " لـ " جارى زوكاف " ، وكتاب " حياة الخلية " لـ " لويس توماس " ، وكتاب " علم جديد للحياة " لـ " روبرت شيلدراك " .

فقط تخيل المضمون المذهل لهذا المفهوم العلمى الجديد ، إنه الأساس العلمى لفكرة الكيان الواحد ، والفكرة التى تقول إنه إذا بدأ عدد كاف ممن يشتركون فى نفس الكيان الحى الذى يسمى البشرية فى التفكير والتصرف بطرق متجانسة وودية فسوف نستطيع أن نؤثر فى الكيان الكلى الذى يسمى الجنس البشرى .

إن التاريخ الكامل للجنس البشرى ملىء بالحروب والاضطرابات . كم عدد الأمهات اللاتى بكين على أبناء ذهبوا للقتال فى إحدى الحروب على مدار القرون ؟ شلال لا ينتهى من الرعب والتقسيم يميز هذا الكيان الذى نطلق عليه الكيان البشرى ، ولقد ظهرت أنت ضمن هذا الكيان ! هل تؤيد التقسيمات التى أصبحت جزءاً من تاريخ هذا الكيان ، أو هل

يمكن أن تكون أحد الأصوات التى تؤثر فى الصوت التالى له وهكذا حتى نصل إلى الكتلة الحرجة ، حيث يتحد الكيان الكلى ويصطف فى انسجام مع الأغنية الواحدة ؟ إن الإنسان هو الكيان الوحيد الذى لم يكن أبداً فى انسجام مع باقى الكيان الكلى أو الكيان الواحد ، أو ما تحب أن تسميه . وعندما يصطف الأفراد داخل هذا الكيان الكلى بطريقة معينة تماماً مثل الذرات داخل الجزئ ، عندئذ تستطيع التأثير فى جميع الكائنات أو الكيانات داخل الكيان البشرى الواحد .

لقد سمعت العلماء بالفعل فى جميع المجالات الدراسية يتحدثون عن القوى غير المرئية التى تربط أعضاء الجنس أو النوع الواحد . ويقول العلماء إنه عندما تتبلور المادة السائلة فى أحد أجزاء هذا الكوكب ، تحدث نفس عملية البلورة تقريباً فى نفس الوقت فى مكان آخر دون اتصال معرفى أو مادى . لقد سمعت الباحثين يتحدثون عن أن الميكروبات مثلاً فى أوروبا تتصرف فجأة بطريقة مختلفة ، بينما الميكروبات فى أجزاء أخرى من الكون تقوم باتباع مثل هذا السلوك الجديد فى نفس الوقت تقريباً دون تبادل المعلومات بينها . يبدو أن التاريخ الكامل للجنس البشرى يتبع هذه القواعد غير المكتوبة والخاصة بالوعى الجماعى .

أنا لا أحاول هنا أن أثير قضية تتعلق بالبرهان العلمى لوجهة النظر هذه ، ولكن أحاول أن أوضح أن فكرة الكيان الواحد تتمتع بمصداقية فى جميع الدوائر العلمية كوسيلة لتفسير ما لم يمكن تفسيره علمياً فيما سبق . وبالتأكيد إذا بدأ عدد كاف منا فى التفكير بطريقة غير عدائية متجانسة حتى نصل إلى الكتلة الحرجة ، فمن الممكن أن يكون هناك نهاية للحرب . وعندما يتعامل كل شخص بطريقة متجانسة لا بطريقة عدائية تجاه

الشخص المجاور له ، فلن يمر زمن طويل حتى نرى نهاية للحروب . سوف يبدأ الانسجام والتوافق يتردد صداه لدى أولئك الذين يصنعون أسلحة الدمار ، وعندما يتوقف المصممون عن ابتكار الأسلحة ، سيتوقف مسئولو الحكومة عن التعاقد على شراء هذه الأسلحة وتبدأ آثار ذلك فى الظهور فى جميع ميادين العمل الإنسانى . سوف يجد القائمون على نقل هذه الأسلحة أن مثل هذا السلوك لا يتوافق مع انسجامهم الداخلى ؛ ومن ثم سيهمون بالتوقف عن المشاركة فى مثل هذا العمل . سوف يبدأ رجال الإعلان فى الإحساس بالحاجة إلى الوقوف فى صف الانسجام لا الاضطراب . سوف تسرى عملية التحول داخل الكيان البشرى تماماً مثلما يحدث داخل الجزئ ، وكلما ازداد عدد من يقفون فى صف الانسجام والتوافق ، كلما لتصبح الضغط كبيراً جداً لتصبح وحدة البشرية هى الفائز . ولكن كيف تبدأ كل هذه العملية ؟ إنها تبدأ بطريقة رمزية ، بهذا القرد الذى يلتقط قطعة البطاطا ولديه الشجاعة للتصرف بطريقة مختلفة ، ثم القرد الذى يليه وهكذا حتى نصل إلى الكتلة الحرجة . إن شخصاً واحداً لديه ضمير يقظ يصبح بالفعل أغلبية من خلال عملية الوعى السلالى أو الجماعى .

ذات يوم كنت أمارس رياضة الجرى وأفكر فى ذاتى فيما يتعلق بنظرية " أنا هو نحن " عندما لاحظت عداء آخر على بعد ثلاثين ياردة أمامى ، وسألت نفسى سؤالاً كان بمثابة نقطة تحول فى حياتى : " كيف يمكن أن أتصل بمثل هذا الكيان الذى لم أره من قبل ولا أعرف عنه شيئاً منذ بدء الخليقة ومع ذلك يفعل نفس الذى أفعله ؟ " حينئذ تذكرت مسألة وجهات النظر . لقد فكرت فى أقدامى وهى تتحرك واحدة قبل الأخرى وفى جميع الأشكال الحية بداخلى وخارجى والتى لن ترى بعضها البعض ومع ذلك هى متصلة ببعضها بطريقة لا تقبل الانفصال ، وأساسية لتكوين

هذا الكيان الذى هو أنا " وين " . لقد قررت أن أعود بنفسى للوراء لمسافة كافية ، وحينها أدركت للمرة الأولى فى حياتى أن ثلاثين ياردة كمسافة مادية هى قَطْعاً لا شىء مقارنة بهذا الكيان الواحد أو الأغنية الواحدة اللامتناهية التى تقاس المسافات فيها بسرعة الضوء الذى يسافر لسنوات . إن بُعد العداّء الآخر منى لم يكن أكثر من ذلك البعد الذى بين الميكروب الذى فى عينى وبين ذلك الميكروب الذى فى البنكرياس .

لقد رأيت نفسى للمرة الأولى فى حياتى مرتبطاً بكيان كان يبدو فيما سبق منفصل عنى . لقد أصبح واضحاً لى تماماً أنه بغض النظر عن مكان كل منا فى هذا الكون مع الأخذ فى الاعتبار أن العالم كروى ، فإنه من المستحيل اختيار الجانب الأعلى من الموقف . لقد رأيت أننا فعلاً جزء من هذا الكيان الذى ظهرنا بداخله ، وأن لكل منا سلوكه الخاص وشخصيته ، وأن كل منا داخل هذا الكيان يستطيع أن يحقق اختلافاً فى كيفية عمل هذا الكيان الكلى ووجوده . إن صوتاً واحداً صغيراً داخل هذه الأغنية الواحدة يمكن أن يؤثر فى الكيان الكلى وأن يوجهه نحو الدمار أو الانسجام .

لقد خطر ذلك ببالى فى هذا اليوم ، وعندما عدت إلى المنزل بدأت فى التحدث إلى زوجتى عن هذا الإدراك المذهل ، ثم فتحت خطاباً وصل إلى من سيدة تعيش فى إيران ، وقد بلور لى هذا الخطاب الموضوع بكامل أبعاده :

قامت إحدى السيدات الإيرانيات التى تجيد اللغة الإنجليزية بقراءة العديد من كتبى ، وقررت القيام بترجمة هذه الكتب إلى اللغة الفارسية لتجعلها فى متناول الإيرانيين . قامت السيدة بترجمة الكتب ، وكان لديها خمسة آلاف نسخة بالفعل من كل كتاب قامت بتوزيعها ، ثم قررت إعادة طبع الكتب . عند هذه

النقطة قررت الحكومة منع نشر الكتاب بحجة أن أفكارى الهدامة الواردة بالكتاب لا تتفق وفلسفة الثورة التى كانت تحدث فى إيران .

حصلت ابنة أخت السيدة التى قامت بترجمة الكتب على عنوانى عن طريق الناشر الأمريكى وكتبت إلىّ لتخبرنى بأن كتبى قد أحدثت تأثيراً ملحوظاً عليها ، ولقد وصل خطابها فى نفس اليوم الذى ورد لى فيه هذا الإدراك المذهل وهو أننى لست متصلاً فقط بهذا العداء الذى على مسافة حوالى ثلاثين ياردة منى ، ولكنى مرتبط بالبشرية ككل . لقد ساعدنى الخطاب الذى تلقيته من " مريم عبد الله " فى إيران على رؤية أننا جميعاً مرتبطون ببعض كبشر بغض النظر عن الحدود والتقسيمات التى وضعناها لتجعلنا نؤمن بعكس ذلك . لقد كتبت " مريم " بالتفصيل عن مدى أهمية كلماتى بالنسبة لها وقالت إن هناك وعياً متزايداً داخل إيران بحاجة الناس إلى التوقف عن كراهية بعضهم بعضاً والتكاتف مع بقية العالم . لقد بدأت فى الكتابة لى بانتظام ، وقامت بإعداد هدايا لإرسالها لأطفالنا عبارة عن نسيج مطرز ومزدان بالصور والرسوم معلق الآن فى منزلنا ، وكتب عن السلام والحب . لقد أظهرت لنا " مريم " أن هناك جانباً آخر لأولئك الذين وقعوا داخل دائرة الحرب المفرغة .

وبعد ظهر أحد أيام الجمعة تلقيت مكالمة هاتفية دولية من العاصمة الإيرانية طهران وكانت على الخط " مريم " وهى تبكى فرحاً بسبب بعض التسجيلات وشرائط الفيديو التى كنت قد أرسلتها لها مع مجموعة أخرى من الهدايا عن هذا الجانب الخاص بالأغنية الواحدة . ومنذ ذلك الحين أصبحنا أصدقاء نتحدث إلى بعضنا البعض عبر الهاتف على فترات ، وقد أخبرتنى أن الكلمات التى كتبتها والشرائط التى قمت بتسجيلها

منذ سنوات لها تأثير الآن على المتحدثين بالفارسية ، ومرة أخرى طرأت ببالى فكرة الوحدة بشدة . بعد ذلك وصلنى خطاب جميل يؤكد من جديد عالميتنا كبشر . استمع إلى " مريم " وهى تكتب من الجانب الآخر للدائرة التى نعيش فيها ، وحاول أن تعرف كيف أنه من المستحيل أن تختار الجانب الأعلى من الدائرة .

وين :

فى يوم العشرين من نوفمبر أى منذ أسبوعين ، كنت متعبة قليلاً من العمل المتواصل لمدة أسبوع وأردت أن آخذ قسطاً من الراحة .

قالت لى أمى : " استعدى ، الضيوف على وشك الوصول " .

" إننى متعبة ، أخبريهم بأننى لست بالمنزل " .

" لا . إن الأمر مختلف هذه المرة ، استعدى بأسرع ما يمكن " .

لم أكن أعرف ماذا يحدث ، ودق جرس الباب ، وفتحت فدخلت ابنة أخى ولم أستطع أن أصدق ما كان بيدها . إنه الطرد الخاص بى ، كم انتظرته طويلاً .

قالت لى : " خالتى " مريم " ، إن هذا لك " .

لقد تسلم أخى الطرد ولم يخبرنى بأى شىء عنه . قمت بتقبيل الطرد مرات عديدة ، وبعد فترة أتى أخوتى وأصدقائى وأقاربى وسألتهم : " ما الأمر هذه الليلة ؟ "

لقد أرادوا مشاركتى فى هذا الاحتفال ، حيث قامت أمى بدعوتهم وكان عددهم حوالى ثلاثين . سألت أختى : " بماذا أخبرتك يا " ليلى " يوم الثلاثاء ؟ " ففى يوم الثلاثاء ذهبت أنا وأختى لشراء بعض اللحم واللبن ، ولم نكن نستطيع الحصول على اللحم واللبن إلا بعد جهد فى السابعة مساء ، ولكننا كنا مضطرين . وفى طريقنا فكرت فى نفسى : " إذا استطعنا الحصول

على اللحم ، فإن ذلك يعنى أننى سوف أتسلم الطرد الخاص بى . ولكن إذا لم يحدث ذلك ، فلن أتسلمه " ، وهذا ما نسميه بالنية . لقد كنت أخشى أن أنوى ، ولكن ماذا عن المخاطر التى يتحدث عنها " وين داير " فى كتبه ؟

قال البائع : " أنت محظوظة جداً ، لقد نفد كل ما لدينا من اللحم وهذا ما تبقى لدينا ، ثمانية كيلو جرامات وأربعمائة جرام من اللحم ، أنت محظوظة جداً " . لقد كنا نريد ثمانية كيلو جرامات فقط .

قلت لـ " ليلى " : " سوف أتسلم الطرد الخاص بى ، أنا واثقة من ذلك " . عندما أخبرت الناس أن دكتور " داير " أرسل لى أحد شرائط الفيديو ، قال الجميع : " لقد كنت محظوظة المرة السابقة وتسلمت الطرد الخاص بك ، ولكن هذه المرة لن تكونى محظوظة لأنهم سوف يفتحونه ولن يسلموه لك " . آه ، لابد أن يأتى السيد " أيكيس " حتى يضع قائمة من المخاوف ، كأن يقوم المسئولون بالقبض على ابنى فى الشارع وأخذه إلى جبهة القتال ، أو ماذا لو كان اليوم هو دورنا فى الموت بالقنابل العراقية ، أو ماذا لو لم أتسلم الطرد الخاص بى !! " .

لقد حصلت عليه يا " ليلى " أخيراً " قلت ذلك لأختى وأنا أقبل الطرد

قال الجميع : " افتحى الطرد " .

قلت لهم : " لن يحدث ذلك إلا بعد أن نأكل الكعك " .

[وصفت " مريم " مشاعرها بعد أن فحصت محتويات الطرد وأنهت خطابها بقولها :]

" الرجاء أن تنصتوا جميعاً ، دعونا نسمع صوته ، موافقون ؟ لنفترض أنه هنا معنا ... "

لقد استمعنا إليك من خلال الشريط تقول : " إما أن تخرج من هناك ، وتتولى مسئولية حياتك ، وتصبح شخصاً مسئولاً ، وتجعل الأشياء تحدث ، أو تصبح طفلاً آخر فى ملجأ الأيتام ... لقد وجدت أن أى شىء ممكن بالنسبة لى ... فقط لأننى أؤمن بأننى أستطيع القيام به . إن عملى فى الواقع يعكس فكرة أنك تصبح ما تكون عليه توقعاتك . ومهما كان ما تتوقعه لنفسك ... "

يا لها من ليلة جميلة لن أنساها أبداً . كانت الساعة الثانية صباحاً فقلت : " ليذهب كل منكم إلى منزله يا شباب . إن علىّ الاستيقاظ فى الخامسة والنصف صباحاً " .

فقالوا : " لا ، إننا لم نر مثل هذا الوجه السعيد ، ومثل هذه الضحكة الحقيقية ، ومثل هذه العيون اللامعة لسنوات عديدة " .

قال زوج أختى : " أراهن أنك لن تنامى هذه الليلة ، وأنك سوف تقرأين الخطاب وتستمعين إلى الشرائط مرات عديدة " .

شكراً لك لأنك جعلت من بعض اللحظات فى حياتى لحظات لا تُنسى ، وأرفق مع هذا الخطاب بعض الصور . من فضلك أرسل لى صوراً بقدر ما تستطيع ، وكلما كان كثيراً كان أفضل ، أليس هذا مرض طلب المزيد ؟ يقول " ديكارت : " أنا أفكر ، إذن أنا موجود " ، و " مريم " تقول : " أنا لدى خطاب من دكتور " داير " ، إذن أنا موجودة " . إننى أشكرك لإرسالك الكتاب لى ، وأتمنى لك أيضاً إجازات سعيدة .

مع خالص الحب

مريم

إن بمقدورنا سبر أغوار الروعة الكامنة فى رؤية فكرة الكيان الواحد ككل متكامل دون تهديد لفرديتنا . يمكننا أن نتيح لأنفسنا فرصة الإحساس بأننا مترابطون بشكل فعلى ، مع معرفة أن

أفكارنا ، ومشاعرنا ، وسلوكياتنا تخلف آثاراً على الجميع ، وحتى على هؤلاء الذين لم نرهم من قبل قط . إن كلاً منا كيان مستقل مؤلف من عدد لا نهائي من الجسيمات الحية ، وكل من هذه الجسيمات تتوغل للداخل وتستمر إلى ما لا نهاية ، والعكس أيضاً يكون صحيحاً عندما ننتقل من وجهة النظر الميكروسكوبية إلى وجهة النظر التليسكوبية ونرى أنفسنا كشكل من أشكال الحياة الكائنة فى كيان أكبر وأكبر ، وهو الكيان الواحد . والمثال العظيم على هذا الموضوع رواية " رحلات جاليفر " ، حيث كانت مسألة أن ينتمى البطل لأقزام " ليليبوت " أو للعمالقة مسألة منظور . لنلق نظرة أخرى إلى عملية الكيان الواحد ككل وكيف تنطبق على كل جسد فردى .

الحصول على ارتباط واضح بالكيان الكلى

إذا قمت بتوجيه الميكروسكوب الاستعارى الخاص بك إلى الداخل ونظرت إلى خلية واحدة داخل الكيان الكلى الذى هو أنت ، فسوف تجد العديد والعديد من مكونات الخلية ذات أسماء خيالية مثل النواة ، والحامض النووى ، وعنصر L.R.N.A والأجسام الأساسية وما شابه ذلك . إن الخلية الواحدة هى كيان كامل فى حد ذاتها ، تحمل بداخلها جميع الأشياء اللازمة لإنتاج الكائن العضوى الذى هو أنا . إن خلية واحدة من جسمك تحمل جميع مقومات جسمك . وإذا افترضنا نظرياً أن الجسم به ست مليارات خلية ، فإن أياً من هذه الخلايا لديه القدرة على استنساخ شخص آخر كامل . هناك شىء آخر مع ذلك يكوّن الخلية ، شىء يتحدى التفسير المادى ويتطلب تجاوز الكيان المادى إلى الكيان غير المادى أو ما وراء الطبيعة . إنه شىء يربط

الخلية بأكملها . إن مثل هذا الشيء نصفه بأنه المصدر ، أو الصفاء ، أو الانسجام ، أو السلام ، أو الطمأنينة ، أو كما يحلو لى أن أسميه : الحب .

لقد لخصها " بيير تيلهارد دى كاردان " على هذا النحو : " الحب هو الصلة التى تربط وتجذب عناصر العالم مع بعضها البعض ... إن الحب فى الحقيقة هو العامل المساعد فى تكوين المزيج العالمى " . إن الحب أو الانسجام هو العنصر الذى لا يمكن قياسه ، كما أنه عنصر غير مرئى يكوّن ويخلق الكيان الذى يسمى بأجسامنا وعالمنا المادى .

عندما لا يكون لدى الخلية الانسجام الداخلى أو الطمأنينة على الرغم من وجود جميع الأجزاء الداخلية بالنسب المناسبة ، فإن مثل هذه الخلية سوف تتصرف بطريقة غير متجانسة وتؤثر فى الكيان الكلى الذى يحتويها ؛ لذلك فإن الخلية التى ينقصها الطمأنينة هى خلية مريضة ينقصها الارتباط بالكيان الكلى بما فى ذلك الارتباط بنفسها . والخلية المريضة ينقصها الطمأنينة الداخلية أو التجانس أو الحب أو كما تحب أن تسميه . إن مثل هذه الخلية بالتأكيد ليس لها ارتباط بالكيان الكلى ، أو بالشخص نفسه ؛ ونتيجة لذلك فإنها تدمر كل شىء فى طريقها ، وذلك برفضها التعاون مع الخلية المجاورة لها إلى أن تدمر الكيان كله ؛ ونتيجة لذلك تدمر نفسها .

إن ما قمت بوصفه الآن هو ما يقوم به السرطان داخل الجسم . فالسرطان كائن عضوى ليس له ارتباط بالكيان الكلى ، ولا يتعاون مع الخلايا الأخرى ، وفى النهاية يقتل الكيان الكلى ويقتل نفسه أيضاً فى هذه العملية . وحيث إنه يفتقر إلى الارتباط بالكيان الكلى ؛ فإنه يضع نفسه فى مسار يتجه نحو تدمير ذاته .

والآن قم بتحويل وعيك معى نحو التليسكوب وابدأ فى النظر خارج هذه الخلية ، وتخيل النفس على أنها خلية واحدة من بين ستة مليارات خلية فى جسد أكبر نطلق عليه لفظ البشرية . إن الكيان الكلى الذى أنت عليه يشبه كثيراً ما تقوم به الخلية من أعمال . إن بداخلك أجزاء عديدة مكوّنة لك ، كما أن لديك شيئاً غامضاً وغير مرئى يعمل على ترابط جسدك ، وهو نفس الشيء الذى وصفه " تيلهارد " . إن الحب هو مكوّنك العالمى والكلى إذا كنت أنت الكون ، أما عندما يتكون جسمك ـ الذى يشبه الخلية الواحدة ـ من أشياء أخرى غير الطمأنينة أو الانسجام الداخلى ؛ فإنك تكون شخصاً مريضاً ، وسوف تتصرف تجاه الخلايا المجاورة لك بنفس الطريقة التى يتصرف بها السرطان تجاه جيرانه من الخلايا . إنك لن تتعاون ، وبدلاً من ذلك سوف تحاول إصابة الخلايا الأخرى بالسرطان أو تدميرها بطريقة عدائية ، أو تقوم بالحكم على جيرانك من الخلايا بطريقة ماكرة وخبيثة ؛ لذلك فإن السرطان فى المجتمع هو مشابه تقريباً للسرطان داخل جسدك .

عندما يتصرف الفرد بطريقة مدمرة تجاه شخص آخر ، يكون ذلك نتيجة لعدم ارتباطه بالكيان الكلى ، وبدون هذا الشعور بالانتماء إلى الكيان الكلى ؛ سوف يتصرف بعدائية تجاه الآخرين ، وتنتهى العملية بتدمير الذات كلية . لقد بدأنا نرى كيف أن افتقاد الصلة الوثيقة بالوحدة الكلية أو نقص التفكير فى مجال الوحدة الواحدة يمكن أن ينتج عنه سرطان الخلية ؛ ومن ثم سرطان المجتمع ككل .

والآن لنوجه التليسكوب لأعلى بتركيز أقوى وأشد . فكر فى الكوكب الذى نعيش على أرضه كخلية واحدة ككل . وفى هذا

الصدد ، لم أقرأ فى حياتى وصفاً أفضل مما كتبه " لويس توماس " فى كتابه " حياة الخلية " :

لقد حاولت التفكير فى الكرة الأرضية كنوع من الكائنات الحية ولكن دون جدوى ، حيث لا أستطيع التفكير فيها بهذه الطريقة ، فهى كبيرة للغاية ومعقدة أيضاً ، وبها الكثير من الأجزاء العاملة التى ينقصها الارتباط المرئى . منذ بضع ليال كنت أقود سيارتى عبر جزء مرتفع ومغطى بالأشجار من جنوب " نيو إنجلاند " عندما طرأ ببالى هذا الأمر . إذا لم تكن الأرض تشبه الكائن الحى ، فماذا عساها أن تشبه ؟ عندئذ خطر ببالى شىء ؛ إنها تشبه الخلية الواحدة أكثر .. فعندما ننظر إليها من القمر ، فإن الشىء المذهل الذى قد يجعلك تمسك أنفاسك هو أن بها حياة . فالصور الفوتوغرافية تظهر السطح الجاف والمكون من صخور متراصة للقمر فى جزئه الأمامى وهو ميت وكأنه عظام قديمة . وعندما تنظر من ارتفاع ، ترى الأرض المرتفعة ، الجزء الوحيد من المنظومة الكونية المليء بالنشاط والحيوية تطفو بحرية أسفل الغشاء اللامع الرطب للسماء الساطعة . وإذا استطعت النظر إلى ما هو أبعد ؛ فسوف ترى التيارات الهائلة من السحب البيضاء التى تتحرك فى شكل دائرى تغطى وتكشف الكتل نصف المغطاة من الأرض . ولو كنت نظرت إلى أحد العصور الجيولوجية الطويلة ، لرأيت القارات أنفسها وهى تتحرك دائماً جارفة معها جزء من القشرة الأرضية التى تطفو بسبب النار التى أسفلها . إن لديها النظرة المنظمة التامة فى ذاتها لكائن حى تملؤه المعرفة وله من المهارة الرائعة ما يمكنه من التعامل مع الشمس .

ماذا عن ذلك ؟ هل الكوكب بأكمله يشبه خلية ؟ ولما لا تكون كذلك عندما تحول منظورك للحجم الهائل لهذه الأغنية الواحدة بأكملها ؟ إن خصائص الخلية الواحدة تشبه تماماً الخلية التى تكونك ، وتلك الخلية التى بداخل أرنبة أنفك ، والخلية التى بداخل هذه الخلية التى بداخل أرنبة أنفك ، والخلايا الداخلية والخارجية وهكذا إلى ما لا نهاية . إنها جميعاً شيء واحد .

ما السبب فى ظهور الخلية السرطانية أو غير المتجانسة التى على كوكبنا ؟ حاول أن تنظر إلى ما نسميه بالعصر النووى . ما الذى فعلناه بكوكبنا ؟ ألم نصنع الأسلحة التى لا ترتبط بالكيان الكلي ، أو خليتنا الواحدة التى تسمى الأرض ؟ ألا يعمل هذا تماماً مثلما تعمل الخلية المريضة التى تصيب كل شيء بالسرطان فى وضح النهار ، وفى النهاية تدمر الكل وتدمر نفسها فى هذه العملية ؟ إذا كان علينا دائماً أن نفجر أحد هذه الأسلحة فى حرب عدائية تجاه أحد إخواننا ، ألا نكون بذلك ندمر ليس فقط الخلايا المجاورة ، ولكن أنفسنا والكوكب الذى نعيش عليه كذلك ؟ بدون الارتباط بالكل ، وبدون الإحساس بالانتماء للكيان الواحد ، لا يمكننا سوى التصرف كخلية مريضة مسرطنة ، فما الخلية المريضة إلا خلية ينقصها الانسجام الداخلى والنقاء ، أو كما أسماه " تيلهارد " الحب . إن الطريق إلى الكيان الواحد يبدو أنه يكون عن طريق الانسجام الداخلى ، والطريق إلى الانسجام الداخلى يكون من خلال الفكر . ولكن أى نوع من الفكر ؟ إنه فكر الكيان الواحد والوحدة ، فكرة أننا جميعاً مرتبطون ببعضنا البعض . وعلى الرغم من أن الرابطة قد لا تبدو واضحة للعين المجردة ، فإنها لا تزال موجودة كما هى فى كل خلية فردية داخل جسمك .

عندما تفشل فى رؤية نفسك كجزء من هذا الكيان الكلى ، جزء يرتبط بنا فى هذا الكيان الذى نطلق عليه الكيان البشرى ، فإنك بذلك ينقصك الانسجام الداخلى والطمأنينة . إن عدم الطمأنينة تعبر عن نفسها فى شكل سلوك عدائى غير محب وغير متعاون تصدره تجاه الخلايا المجاورة لك . وهكذا يمكن إرجاع مشكلات افتقاد الوحدة فى عالمنا إلى الخلايا الفردية التى تؤلف هذا الجسد الذى يطلق عليه البشرية . وفى أثناء عملنا على التخلص من السرطان المتوغل فى أجسادنا بتعليم الشعور بالكيان الواحد والانسجام ، والرؤية ، والتصور الإيجابى ، يمكننا أيضاً العمل على القضاء على المواد المحدثة للسرطان فى مجتمعنا بنفس الطريقة . إن كل منا يبدو كخلية واحدة لديها الفرصة للتأثير على الكيان الكلى سواء بطريقة متجانسة ودودة ، أو بطريقة غير منظمة تؤدى إلى عدم الاطمئنان والقلق .

حتى هذه اللحظة ، كان تاريخ الجنس البشرى واحداً من الخلايا السرطانية العديدة وواحداً من الخلايا القليلة التى يملؤها الانسجام والطمأنينة . إن الجسم مذبذب ويجب على كل منا القيام بما يستطيع لجعل التحول تجاه الإدراك السامى والانسجام يسود الكون ، والعمل على توافق الأغنية الواحدة . إنها ليست مهمة الآخرين ، بل مهمة كل واحد منا للاشتراك والمساعدة فى شفاء الكيان الكلى والحفاظ عليه سليماً . لقد ظل الكيان البشرى ولفترة طويلة يعانى من الانقسامات ، والتحدى المطلق الذى نواجهه هو العمل لتحقيق ارتباط بالكيان الكلى لكى نرى أنفسنا كشخص واحد ، ونظل خلية واحدة داخل خلية أكبر تعمل في انسجام .

لقد أصبح واضحاً فى ظل هذا المنظور الجديد أن أى شخص يتصرف بطريقة مدمرة أو عدائية ضد أى شخص آخر هو فى

الواقع شخص ينقصه الانسجام الداخلى ؛ لذا لابد أن نفحص جميع تصرفاتنا وسلوكياتنا العدائية البغيضة تجاه الآخرين ليس على أنها مشكلة مع جيراننا ، وإنما كمشكلة فيما نقوم بإرساله لهؤلاء الجيران . وفى نطاق هذا السياق ، يكون من الأمور البناءة أن ننظر إلى طريقة التعامل مع هذه الخلايا المجاورة لنا والتى تبدو مختلفة عن الخلايا الخاصة بنا ، أو الذين يتحدثون لغة مختلفة ، أو يؤدون بعض الطقوس الخاصة فى العبادة . لقد قمنا بإنتاج خلية كبيرة تتألف من عديد من الخلايا المريضة ، وكلنا نعرف أن الكل الواحد لن يكتب له الاستمرار لفترة طويلة عندما يتكون من خلايا مريضة ليس لديها شعور بالطمأنينة . لقد كان ذلك هو التحذير الذى وجهه لنا " أينشتاين " عندما توصل إلى انشطار الذرة ، وذلك عندما قال إننا الآن نسير فى مسار غير متوازى سوف يؤدى بنا في النهاية إلى كارثة مالم نتعلم طريقة جديدة فى التفكير ، أو نعثر على بديل لحل مشكلاتنا ونزاعاتنا من خلال العدوان والحرب .

نظرة موجزة جداً لتاريخ الجنس البشرى

إن تاريخنا إلى حد كبير هو قصة انقسام أكثر منها وحدة واتحاد . تفحص أحد الكتب التى تعرض لتاريخ الجنس البشرى وسوف ترى قصة واحدة طويلة عن مدى ما نحن عليه من انقسام كأحد الأجناس . إن الشيء المذهل في تاريخنا هو أننا دائماً فى حالة حرب مع بعضنا البعض . إننا نستطيع قياس مدى تقدمنا من خلال تقدم الأجهزة التى ابتكرناها على مر القرون بغرض القضاء على إخواننا . لقد تطورنا من مجرد أسلحة بسيطة للدمار

مثل السكاكين غير متقنة الصنع ، وكذلك البلطة إلى المسدسات التى يمكنها إنجاز المهمة عن بعد ، ثم البنادق الآلية التى يمكنها قتل العديد من إخواننا فى الحال . والآن لدينا مصطلح القرن العشرين " القتل بالملايين " الذى يصف القدرة المميتة لأسلحتنا .

قم بإعادة التفكير فى التشابه بين أجسادنا وبين ملايين الخلايا التى تكوّن الكيان المادى له . إذا افترضنا أن هذا الجسم الواحد كان قادراً على العيش لمدة خمسين ألف سنة ؛ لرأينا أن هذه الفترة من الزمن قد كُرِست لخلق ميكروبات وبكتريا داخل الجسم بغرض تدميره بطريقة أسرع وأوفر . سوف نرى أننا قد قتلنا البنكرياس ، والكبد ، والشرايين ، وتخلصنا من بعض الأطراف ، وكنا على استعداد لجعل جميع الأجزاء المكونة للجسم فى قتال مستمر بالطريقة التى تمكنها من الانتهاء من تدمير الجسم بأكمله . وقد ابتكرنا الآن السرطان فى نهاية المطاف كوسيلة للدمار ، التى إذا تم استخدامها سوف تدمر الكيان الكلى لمرة واحدة وللأبد .

إن تاريخ هذا الكيان هو أيضاً أحد الخصائص التى تؤكد على اختلافاتنا وانقساماتنا . انظر إلى كتب التاريخ لدينا ، وانظر إلى تصرفاتنا ككيان كلى . الشرق ضد الغرب ، الأسود ضد الأبيض ، الكبير ضد الصغير ، الألمان ضد الفرنسيين ، المتحضرون ضد الهمجيين . سلسلة لا نهاية لها من الانقسامات ، ومن الأشخاص الذين يبتكرون الوسائل ليغزو أحدهم الآخر ، وليتفوق أحدهم على الآخر ، وليهزم أحدهم الآخر . إن ذلك يتشابه مع جميع أشكال الحياة داخل جسمك التى تختار الجانب الأعلى اعتماداً على المظهر الخارجى المادى . الخلايا الكبدية ضد خلايا بياض العين ، خلايا جلدك كبيرة الحجم ضد الخلايا الصغيرة داخل دمك ، الخلايا السائلة ضد الخلايا التى فى مؤخرة القدم ،

الخلايا الأطول داخل أمعائك الدقيقة ضد الخلايا الأقصر فى طبلة الأذن . انقسام ، انقسام ، انقسام حتى تفوز المجموعة الأخيرة الباقية وتقتل الجسم بأكمله . إنك تعرف إلى أى مدى تبدو هذه الفكرة سخيفة أن تحاول العيش فى ظل عدم الانسجام الذى يدور بداخلك . إنك تعرف حتى دون أن تفكر أن جميع العناصر الأساسية التى تتكون أنت منها يجب أن تعمل فى ظل التعاون وأن ترتبط مع الكيان الكلى الذى هو أنت ، إذا كنت تريد أن تعيش لمدة تسعين عاماً أو ما يقرب من ذلك .

حسناً ، إن الكيان الذى هو الجنس البشرى ببساطة يتمتع بفترة حياة أطول لأنه أكبر بكثير ، ونتيجة لذلك فلابد لك من النظر إلى سلوك الأفراد داخل الكيان البشرى ، وبعد ذلك اسأل نفسك كيف يمكن لهذا الكيان أن يظل على قيد الحياة مع كل هذا الانقسام . والإجابة هى أننا إما أن نساعد على تغيير اتجاهات وسلوك الكيانات الفردية التى تؤلف الكيان البشرى ، أو أنه سوف يدمر نفسه . استمع إلى " براماهانسا يوجاناندا " فى " الروح الإلهية " :

أعتقد أنه سوف تكون هناك حروب دائماً حتى نصبح روحانيين إلى الحد الذى يمكننا معه جعل الحروب غير ضرورية بتطور طبيعتنا الفردية . وبغض النظر عن الاختلاف ، فإنه إذا جلست العقول العظيمة من أمثال عيسي (عليه السلام) ومحمد (صلى الله عليه وسلم) فإن أحدهم لن يستخدم الآلات العلمية فى محاولة لتدمير الآخر . لماذا يشعر الناس بالحاجة إلى القتال ؟ إن قوة المسدسات لا تبعث على الحكمة ، ولم تعمل أبداً على تحقيق السلام الدائم .

إن تاريخنا يعج بالدلائل على كيفية تقسيمنا لأنفسنا ، وعملنا على وضع الجنس البشرى بأكمله على حافة الدمار نتيجة تأكيدنا على العداء ، لا الاتحاد والتحالف فى الحياة . إن مجموعة من العقول العظيمة التى تعيش بيننا تعرف أن الكيان الواحد أكثر بكثير من مجرد أفكار لا جدوى لها للفلاسفة وعلماء ما وراء الطبيعة ، إن فكرة الكيان الواحد هي جوهر حياتنا الواقعية .

ومن خلال الكيان الواحد الذى هو البشرية ، قمنا بممارسة الانقسام إلى الدرجة التى تضر بالكيان الكلى . نعم ، لقد كان لدينا بعض البشر الذين كانوا بمثابة المصابيح الساطعة ، والذين حاولوا مساعدتنا على رؤية مدى حمق الطرق التى سلكناها ، ولكننا فى الواقع لم نكن قادرين على اجتياز كياننا المادى المحسوس ، ورؤية أن بشريتنا تكمن فى تفكيرنا ، وأن المحصلة النهائية لتفكيرنا كانت دائماً الانقسام والانفصال . إن أمامك الكثير كخلية واحدة فى هذا الجسم الذى نطلق عليه الإنسانية ، وكذلك ككل متكامل يقوم بوظيفته ويتكون من مجموعة كبيرة من الخلايا المنفصلة ، وذلك أثناء قيامك بتطبيق مبدأ الكيان الواحد فى حياتك الشخصية . إن من أفضل الأماكن بالنسبة لك لكى تبدأ فى وضع هذا المبدأ موضع التنفيذ هو ذلك الذى يمكن فى كيفية أدائك فيما يتعلق بباقى البشر داخل الأغنية الواحدة . تستطيع أن تكون إما وسيلة تماسك والتحام وقيادة ، أو أحد الكيانات التى تعمل دون وعى على تحطيم وحدتك .

غرس الارتباط بالكيان الكلى

منذ فترة ليست ببعيدة كنت أقوم بممارسة رياضة الجرى فى المنطقة المجاورة ، ولاحظت أحد العمال يقوم بتقليم الأشجار فى

إحدى الحدائق الخضراء التى يملكها أحد الجيران . وحيث إننى أملك شجرة كبيرة أمام منزلى ، فقد توقفت لأسأل العامل إذا كان بإمكانه أن يعطينى بعض المعلومات التى تمكننى من الاستعانة بجهاز خدمة تقليم الأشجار . لقد منحتنى إجابته معلومات كثيرة عن كيفية رؤيته لنفسه داخل مجموعته ، وكذلك داخل العالم الذى يعيش فيه : " سيدى ، لا يمكننى الوقوف هنا والتحدث إليك . إن وظيفتى هى تقليم الأشجار ، ولا أعرف أى شىء عن هدف مسئولى المكتب التنفيذى من هذا العمل " ، ثم اتجه إلى زيادة سرعة المنشار وتجاهلنى نهائياً . لقد كان مشغولاً للغاية بمسئولياته الضئيلة المحددة لدرجة أنه فشل فى رؤية مدى تأثير تصرفاته على العمل ككل ، وأنه إذا استمر على إظهار مثل هذا السلوك على نحو منتظم ؛ فسوف يعزل نفسه عن الكل ويساهم فى إخفاقه وكذلك إخفاقه هو نفسه . إنه بهذا العمل يشبه النادل فى أحد المطاعم الذى يرد على ضيف يسأله عن الوقت بقوله : " آسف ، إن هذه ليست المائدة التى أقوم على خدمتها " .

فى دنيا العمل ، تظهر صفتان تتميزان بوضوح بين القادة والتابعين :

١. **جميع القادة المؤثرين لديهم ارتباط بالكيان الكلى .** فى أى يوم من الأيام ، أستطيع أن أحصى لك مئات الأمثلة من خلال من أقابلهم وليس لديهم أدنى فكرة عن مفهوم الكيان الكلى ويتصرفون مثل خلية السرطان الواحدة داخل الكيان الكلى الذى هو مجال عملهم : " إنه ليس القسم الذى أعمل به ، سوف يكون عليك التحدث إلى قسم الحسابات " ، " إننى فقط أفعل ما تلقيت مقابلاً للقيام به " ، " آسف ، إن هذا ضمن مسئوليات شخص آخر " ، " لا أستطيع تحمل مسئولية الآخرين فى أداء أعمالهم ،

أستطيع القيام بعمل واحد فقط ولا يمكنني القيام بأكثر من عمل في نفس الوقت " . يمكنك سماع مثل هذه الردود من أمين صندوق في أحد البنوك ، أو من أحد الصيارفة ، أو أحد عمال الهاتف في إحدى المحال الكبرى ، أو من أحد الموظفين في مكتب تراخيص السيارات وهكذا . ليس هناك ارتباط بالكيان الكلي ، ولا شعور بالانتماء للوحدة الكلية ، ولا تفهّم لضرورة التعاون مع المجاورين لنا لكي تستطيع الوحدة البقاء على قيد الحياة . إن الجميع في رحلة تدمير ذاتية يومياً وذلك أثناء اتصالهم بالعامة ممن يحصلون على رواتب من أجل خدمتهم ، ويقومون بتحطيم فاعلية الوحدة الكلية لأنهم لا يرون سوى الصورة الضيقة التي تفصلهم عن الآخرين . إن القائد يرى دائماً الكيان الكلي ويعرف أن الفرد يؤثر في الجميع .

٢. جميع القادة المؤثرين لديهم ارتباط بالكيان الأكبر . نعم لقد قلت الكيان " الأكبر " . عندما نضع في الاعتبار أن الوقت ليس من الأشياء التي تنشأ عن التركيب العقلي بالنسبة لأولئك الذين تحولوا بالفعل ، عندئذ يكون علينا النظر إلى أعمالنا ككيان كلي خارج نطاق الزمن ، كيان يقاس بالأدوات التي ابتكرناها لمتابعة الكيان الكلي . وهكذا نرى أن القادة الحقيقيين يفهمون في أعماقهم أن العميل الذى قام أحد الموظفين بالانصراف عنه وإهماله اليوم هو شخص يؤثر على مجال العمل خلال الأيام والأسابيع والسنين على طول الطريق . إن القادة دائماً يسعون في هذا المجال لفترة طويلة ، ويعرفون أن العميل الذى يتم التعامل معه بطريقة سيئة سوف يؤثر في الكل ليس اليوم فقط ، بل إلى الأبد . بالإضافة إلى ذلك سوف يخبر هذا العميل الساخط عشرة عملاء آخرين عن تجربته وسوف يؤثرون في الكل أيضاً على طول

الطريق . وهكذا يعرف القائد المؤثر أن كل اتصال بين الموظف والعميل هو لحظة صدق ، وأن الصورة التى يتم الحصول عليها هى صورة للواقع الحالى وللأبد ، الكيان الآن والكيان الأكبر للأبد . إن الموظف الروتينى لا يبالى بعودة العميل مرة أخرى ، فلسان حاله يقول : " إننى أهتم فقط بإنجاز هذا العمل والعودة إلى المنزل والحصول على شيك راتبى في موعده " . إنه لا يضع فى اعتباره أن العميل سوف يختار حتماً أحد المنافسين للتعامل معه فى المرة القادمة ، وسوف يفعل ذلك لفترة طويلة وذلك بسبب معاملة الموظف صاحب الرؤية الضيقة والمحدودة . إن هؤلاء الموظفين الذين ليس لديهم ارتباط بالكيان الكلى الأكبر يدمرون الوحدة بأكملها بنفس الطريقة التى تدمر بها الخلية المريضة كل شيء فى طريقها .

إذا كانت وظيفتك تتضمن اختيار العمالة الجديدة ؛ فإننى اقترح عليك أن تبحث عن هذه المتغيرات لدى موظفيك . فإذا قاموا بإظهار أنفسهم على أنهم ينتمون إلى الكيان الكلى وكانوا على وعى بمدى تأثير تصرفاتهم الشديد على الكل ؛ فإن لديك قادة للمستقبل . إن القائد يدرك مدى تأثير الأجزاء المكونة للسلوك الواحد على الكل ، ويعرف أن الكل لن يُكتب له البقاء على قيد الحياة بينما هناك خلايا سرطانية تقوم بالعمل . إن القائد الناجح يعرف أن العمل فى المستقبل تحدده كيفية التعامل مع العميل فى اللحظة التى يتم فيها الاتصال الأول . إننى عندما أقابل شخصاً ليس لديه ارتباط بالكل ، أشعر بأن جهة العمل أو الوحدة التى يعمل بها فى خطر شديد . إن الموظف الذى يعطينى الفرصة لكى أعرف مدى أهميتى ويكون على استعداد لأن يفعل كل ما يستطيع لتحقيق نتائج هو الموظف الذى يجعلنى أرغب فى العودة إلى هذه

الشركة . إن هذا الموظف هو أحد الخلايا المتجانسة التى تجعل الكيان الكلى يعمل بفاعلية اليوم وفى المستقبل أيضاً .

أما فى النطاق الأسرى ، فإننا بحاجة لأن يكون كل عضو فى الأسرة فرداً مستقل يعمل بمفرده ، وفى نفس الوقت يعمل فى انسجام واتساق مع الجميع ممن يشاركونه نفس الكيان أو المنزل . يمكن أن يقال هذا الكلام فى المجتمعات ، والمدن ، والولايات ، والبلدان ، حتى أنه يمكن أن ينطبق أيضاً على ما هو أكبر من ذلك ، على الإنسانية بأكملها .

عندما نعتنق مفهوم الكيان الواحد ونقوم بتطبيقه فى حياتنا اليومية ، فإننا نبدأ فى الشعور بأننا جزء من الجنس البشرى بدلاً من محاربته ، ونبدأ فى الشعور بأننا جميعاً داخل هذا الكيان وأن كل تصرف فردى من شأنه التأثير بطريقة أو بأخرى فى هذا الجسد أو الكيان الذى نسميه الكيان البشرى .

ومن خلال الصورة الأكثر شمولاً ، تصبح فكرة الكيان الواحد واضحة تماماً . إن القادة العالميين العظام يعرفون أننا لا يمكننا العيش ونحن فى حالة من الانقسام . إنهم يعرفون أن جميع تقسيمات الجنس البشرى مهما كانت اهتمامات هذه التقسيمات تساهم بطريقة ما فى تدمير البشرية كلها . ومما يدعو للأسى أن يكون من الصعب جداً انتخاب من يفكرون بهذه الطريقة . إن الناخبين الذين يدلون بأصواتهم يميلون إلى التصويت لصالح من يؤيدون تقسيماتهم الخاصة ، لا لصالح القادة الذين يعملون على تحقيق هدف منسجم للجنس البشرى بأسره . ومع ذلك مازلنا نشاهد ظهور بعض القادة الذين يدركون الكيان الكلى للجنس البشرى . والأمم المتحدة بالتأكيد هى خطوة صغيرة نحو استخدام التعاون لا العدوان فى حل النزاعات التى تنشأ على الحدود والتقسيمات التى قمنا بوضعها فى محاولات لقطع أغنيتنا

الواحدة . لقد ظهر " إبراهام لينكولن " على السطح عندما تمت الدعوة إلى الوحدة فى القرن الماضى ، وربما سوف يكون هناك " لينكولن " آخر فى القرن القادم لمساعدة البشرية على التحرك نحو الانسجام والتوافق .

إن الرسالة واحدة بدءاً من أصغر خلية فردية ، مروراً بك كخلية واحدة ، ومن الخارج حتى جميع الوحدات التى نراها تظهر داخل كياننا الاجتماعى ، مروراً بأكبر وحدات لدينا والتى نسميها البلدان ، حتى الخروج إلى ما هو أبعد من ذلك ، إلى الكون بأكمله . فعندما نشعر بالكيان الواحد داخل كل ذلك ونتصرف كأفراد مع مراعاة هذا الكيان الكلى ، فإننا بذلك نسمح للكل بأن يعيش وينتعش ويزدهر ، وعندما نتصرف دون اعتبار لهذا الكيان الكلى ، فنحن بهذا نساهم فى سقوط الكل ، وكذلك فى تدميرنا نحن خلال هذه العملية .

إن رؤية الكيان الواحد ليست مجرد تدريباً تجريدياً ، إنها طريقة للعيش تحول الحياة ، وعندما يصبح لدينا انسجام داخلى ، يصبح من السهل أن تراه من خلال سياق كيفية ارتباطنا ببعضنا البعض خارجياً بشكل تلقائى . سوف نهب فقط ما لدينا بالداخل . وعندما نراه بداخلنا ونقسم على نقله للخارج إلى الآخرين ، عندئذ سوف نصبح خلية أخرى تسعى من أجل الكيان الواحد ، وتعمل على تحقيق الازدهار الذاتى أيضاً .

الكيان الواحد والحلم

أريد منك العودة إلى الوراء إلى فكرة الحلم لأذكرك بأنك بينما تحلم ؛ إنما تكون فى عالم من الفكر الخالص تقوم فيه بخلق كل شىء تحتاجه من أجل حلمك . أنت لست بحاجة إلى حواسك

لترى وتسمع وتشم وتلمس وتتذوق ، إن كل شيء تمر به أثناء الحلم هو رد فعل يصدره جسدك . والأشخاص الذين هم جزء من الحلم هم ببساطة مجرد أوهام ، إنك من صنعهم للقيام بهذا الحلم .

كلٍ هذا يؤدى إلى أهم وأصعب الدروس فهماً بينما تكون متقوقعاً في كيانك المادى .

هناك حلم واحد فقط ! اقرأ ذلك مرة أخرى ، هناك حلم واحد فقط . إن من الأمور المسلم بها أنه ربما يكون هناك ألف شخص فى الحلم ، وأن الحالم يخلق مواقف حياتية مختلفة ليس لها أدنى علاقة بعامل الزمن . ربما يكون هناك سيارات ، أو طائرات ، أو قوارب ، أو سكاكين ، أو قنابل ، أو أسرة أو أى شيء يريده الحالم ، ولكن هناك فقط حالماً واحداً وحلماً واحداً ، وهذا الحالم هو " أنت " . وفى الحالة التى نطلق عليها الإدراك أثناء الحلم ، هناك حالم واحد وحلم واحد .

والآن نأتى إلى الجانب الأصعب . لقد قمت فى الفصل الثانى بوصف ثلاثة أبعاد للإدراك أطلقت عليها الإدراك أثناء الحلم ، والإدراك أثناء اليقظة ، والإدراك السامى . لقد قام الأساتذة فى مجال حالة الإدراك السامى بالتخفى في صورة أشخاص عاديين وقاموا بالسعى بيننا لإعطائنا الفرصة لنعرف أن ما نمر به فى حالة الإدراك أثناء الحلم يمكن أيضاً أن نمر به فى حالة الإدراك أثناء اليقظة . إن أقل فرد منا يستطيع أن يفعل المعجزات ؛ لذا حاول أن تتخيل المستوى السامى من الإدراك الذى يكون فيه الكيان المادى المحسوس مجرد وهم كما هو أثناء الحلم ، وفى مثل هذا السيناريو أيضاً يمكن أن يكون هناك حلم واحد . نعم يمكن رؤية الإدراك أثناء اليقظة على أنه حلم كبير إذا نظرنا إليه من

مستوى أعلى من هذا الإدراك ، إذا نظرت إلى نفسك كإحدى الشخصيات فى هذا الحلم الذى هو أكبر من الحياة .

من هو الحالم النهائى ؟ يمكن أن تطلق عليه الاسم الذى تريده : الإدراك السامى ، أو الروح ، أو ما يروق لك ، ولكن حاول أن تدع هذا الاحتمال يتسرب إليك . أما من منظور البعد الذى يليه ، فإن مستوى واحداً من الإدراك هو كل ما هو متاح لنا ، وبالتالى نكون جميعاً شخصيات فى هذا الحلم . إن كياننا المادى المحسوس حقيقى بالنسبة لنا مثله فى ذلك مثل الشخصيات التى نخلقها فى أحلامنا ، ولكن من خلال الإدراك الممتد ، نستطيع أن نرى أنهم جميعاً مجرد أوهام فى حلمنا الواحد .

حلم واحد ، وحالم واحد ، وبلايين من الشخصيات المتجسدة التى تقوم بالأداء فى هذا الحلم الواحد ، والروح المتحررة من الجسد هى التى تترك الإدراك أثناء اليقظة وأوهام المعاناة من هذا الكيان المادى . إن جوهرك الحقيقى هو أنك جزء لا يتجزأ من الحلم الواحد الكبير .

والآن ومن هذا المنظور ، حاول أن ترى موتك . ففى حالة الإدراك أثناء اليقظة ، ننظر إلى الموت على أنه شيء مخيف والمصدر المطلق للمعاناة ، وفى الحقيقة إن العكس هو الصحيح . إنك لا يمكن أن تعانى أثناء الوهم ؛ فالمعاناة تكون فى الكيان المادى المحسوس . إن الألم الذى نمر به ، وعملية الوصول إلى الشيخوخة ، والأمراض المختلفة ، والجروح التى نصاب بها ، والمصاعب التى نواجهها فى علاقاتنا هى جميعاً أنواع من المعاناة نمر بها من خلال الكيان المادى ، وعندما يموت الكيان المادى ، تصبح المعاناة أمراً مستحيلاً .

وفى ظل هذا المفهوم ، لا أستطيع أن أجعل من الموت حدثاً ميلودرامياً مثلما يفعل أغلب الناس . إننى فى الحقيقة أرى الموت على أنه مكافأة وليس عقاباً . إننى أعرف أن تجاوزى للكيان المادى يعنى نهاية للمعاناة ، وأعرف أيضاً أننى قادر على القيام بذلك وأنا فى كيانى المادى إذا كنت أعيش فى مجال الإدراك حيث لا توجد حدود . إن رؤية البعد التالى من الإدراك السامى على أنه حلم واحد وحالم واحد فى وجود شخصيات عديدة فى المستوى الأدنى من ذلك يساعدنا فى إدراك الموت كعملية تحول لا عقاب ، وكذلك يساعدنا على رؤية الكيان الواحد الذى هو أغنيتنا الواحدة .

هذه هى الرسالة الجوهرية التى يمكن الحصول عليها من جميع الأساتذة الروحانيين ، واستيعاب هذه الرسالة يحدث عن طريق العالم الروحانى الذى تستطيع أن تخلقه لنفسك وتعايشه أثناء الحلم . إنك أنت الحالم ، إنك من يخلق جميع الشخصيات والمواقف التى تحتاجها . إن الشخصيات التى تقوم بخلقها فى الحلم هى شخصيات حقيقية مثلها في ذلك مثل شخصيات الواقع الملموس الذين نعايشهم ، والفرق بين هذه الشخصيات وتلك هو أن شخصيات الواقع قد تستمر تسعين عاماً بينما حلمنا نحن يستغرق تسعين دقيقة ، وأن ردود أفعال الفكر حقيقية . وعندما تستيقظ من الحلم ، تنظر إلى مدى حماقتك التى أدت بك إلى الشعور بالقلق إزاء مجرد أوهام ، ثم تتجه إلى المستوى التالى من الحياة . أما عندما تستيقظ من الحلم فى حالة الإدراك السامى وتنظر إلى الخلف ؛ فإنك ترى حماقة التعلق بالأوهام ثم تتجه إلى المستوى التالى من الحياة . إنك ترى من خلال منظور جديد وجهه نظر أعظم وأوسع تحوى بداخلها كل شيء .

هناك حلم واحد وحالم واحد فقط . إن كيفيـة معايـشتك لأدوار شخصياتك فى الحلم أمـر مرجعـه إليـك باعتبـارك شخـصية فـى الحلم والشخص الذى يحلم . إنه تناقض هام يتيح لنا عندما نقبله الفرصة للرؤية بمنظور جديد . غير أن ذلك لا يعد أكثر من مجـرد تناقض لا يتجاوز حقيقة أننا نحتوى على ملايـين الخلايـا وأيـضاً أن أياً من هذه الخلايا تشملنا وتحتوينا فـى نفس الوقـت . إننـى أؤكد لك أنك عندما تعرف أن هناك حلمـاً واحـداً ، وأنـك متـصل بكل من هم فـي الحلم ؛ سوف تبدأ فى التفكير والتصرف كما لـو كنـت متـصـلا بـالجميع ، لا بـذاتك المنفـصلة والمـستقلة عـن الآخـرين . إن هـذا يمكـن أن يزودنـا بمـدخل أبـدى إلى الـسعادة والنجاح ، ولن تشعر بالتهديد من أحد أو من أى شيء إلى الأبد .

اسأل نفسك هذا الـسؤال : " مـاذا يحـدث للشخـصيات التـى تكون فى الحلم عندما أستيقظ ؟ " والآن حاول أن ترى الحلم على أنـه لـيس مكانـاً علـى الإطـلاق ، ولكنـه بُعـد جديـد . إن هـذه الشخصيات لا تنتظر فى إحدى الغـرف ؛ فلقـد أظهـرت تعدديـة أبعادها ، وأنت أيضاً يمكنـك أن تـدخل هـذا البعـد الأبـدى غـير المادى إذا أردت ذلك .

لماذا قد تقاوم مبدأ الكيان الواحد

- إنـه مبـدأ سـهل وبـسيط فلمـاذا تقـضى العمـر بأكملـه وأنـت ترفضه وتقاومه ، لماذا ؟ لأننا تعلمنـا أن الانفـصال هـو جـوهر حياتنا الإنسانية ، حيث نؤمن بوجـود الحـدود ، والقيـود ، والعلامـات المميـزة ، والتقاليـد . لقـد تعلمنـا أن ننظـر إلى " الآخرين " كأشخاص منفصلين عنـا ، وفـى حـالات عديـدة ننظر إلى نصف البشر على أنهم أعـداء لنـا . لقد نـشأنا علـى

الإيمان بعرقيتنا وصيانتها باعتبارها شيء ثمين ، على اعتبار أن كل من يختلف عنا " ليس من عشيرتنا " . لقد أصبحت العلامات المميزة في حياتنا هي الأشياء التي نعرّف بها أنفسنا للآخرين . إن ما حدث على مدى الحياة في ظل هذه الظروف هو أننا أصبحنا نعرّف أنفسنا على أننا فرنسيون ، ذكور ، إناث ، طوال القامة ، داكنو اللون ، محافظون ، رياضيون ، من الطبقة المتوسطة ، وهكذا ... كل هذه علامات مميزة تفصلنا وتقوم بتصنيفنا إلى فئات ، وتجعل من الصعب علينا التفكير في الأغنية الواحدة وحدوث التنوير الداخلي لدينا .

- إن الكيان الواحد مفهوم مجرد ؛ لذلك يصعب إدراكه والعيش به . ولكي تؤمن بهذا المفهوم حق الإيمان وتراه في حيز التنفيذ والتطبيق ، فإن الأمر يتطلب منك رؤية العالم المادي من منظور أكبر وأعظم من ذلك الذي يمكن أن ندركه به حتى بخيالنا وهو في قمة جموحه . لابد أن نكون قادرين على التخلي عن نظرتنا الضيقة ، وهذا ليس سهلاً خاصة في عالم يحتم علينا العيش في حدود مادية ضيقة . إن اكتساب صورة واضحة يتطلب التخلي عن طريقتنا المشروطة في التفكير ، وهذا يشبه مطالبة إحدى خلايا الكبد التي لم تعرف إلا البيئة الخاصة بالكبد أن تتخلى عن فكرة أن الكبد هو كل شيء بالنسبة لها وأن ترى نفسها على أنها جزء من جسد بشري كامل لا تعرف حتى بوجوده . إن كل ما تعرفه هذه الخلية هو الكبد ، وكل ما رأته في حياتها وعاشت معه هو الكبد ، ومع ذلك فإنه من المتوقع أن نرى كيف تعمل فيما يتعلق بالكيان الكلي الذي يمكن فقط تخمينه . إن هذا هو ما

أنت عليه ، ولكن مع استثناء واحد هو أن لك عقلاً قادراً على إدراك كيفية تناسق الكيان الكلى مع بعضه البعض . إنك جزء من هذا العقل الكونى الشامل . وعلى الرغم من ذلك ، فإنه من المهام الضخمة أن تتخيل كيف تعمل جميع أجزاء الكيان الواحد بينما أنت داخل الكيان المادى المحسوس ، وتعيش فى ظل القيود والحدود الموروثة فى هذا العالم المادى المحسوس .

- من الأسهل اختيار عالم الحدود . وعلى الرغم من أن بإمكاننا فهم الصورة الاستعارية التى تستخدم الجسم ككل واحد ، فإنه من الصعب القيام بعملية التحول من الميكروسكوب إلى التليسكوب . إننا نميل إلى استخدام الطريق الضيق والدفاع عن الحدود والقيود ، لأن من الأيسر ـ وإن كان أقل نفعاً وفائدة ـ أن نعيش فى عالم وضعت فيه جميع الخطوط من قبل أشخاص كانوا يعيشون فيه منذ آلاف السنين . إن أماكن وطرق العبادة مفروضة عليك منذ ميلادك ، ويبدو من الأسهل اتباع هذا الطريق ، إنه من الأسهل أن نعيش حياتنا ولدينا إيمان بأن أعداءنا هم هؤلاء الذين قيل لنا إنهم أعداء بدلاً من مقاومة الرؤية التى تخلق الأعداء في حياتنا فى المقام الأول . ربما يبدو من الأسهل أن نعيش وفقاً لأسلوب معين أو تقاليد معينة تساهم فى خلق الاضطراب فى الحياة من أن نجلب على أنفسنا غضب الآخرين الذين يعيشون حياتهم وفقاً لهذا الأسلوب وهذه التقاليد . إنه لمن السهل أن تكون خلية تعيش حياتها بهذه الطريقة متجاهلة المدى الطويل والصورة الكلية .

- إن الدفاع عن مبدأ الانفصال يمنحنا فرصة عظيمة لكى نمارس اللوم كوسيلة للحياة . عندما نؤمن ونعيش فى ظل مبدأ وحدة الوجود ، فإن اللوم يصبح من الأشياء المستحيلة ، حيث نكون جميعاً على اتصال وارتباط دائم ولذلك توجه قوة الحياة إلى إيجاد الحلول لصالح النفس والكل . ولكن عندما يكون الانفصال هو الهدف ، فإننا نميل إلى رؤية الآخرين على أنهم مسئولون عن أوجه النقص فى حياتنا مهما كان شكلها . " إنهم " أهداف سهلة تستطيع إلقاء نضع اللوم عليها . ربما لا تكون لديك الرغبة فى التخلى عن إلقاء اللوم على " الآخرين " ، خاصة الذين ينتمون إلى مجموعة مختلفة عنك تماماً في العالم الواحد ومن غير المحتمل أن تراهم وجهاً لوجه ، ويبدون مختلفين عنك تماماً . إن الأمر متروك لك لتقرر ما إذا كنت تشعر بأنه من المناسب أن يكون لك أعداء وأناس تكرهم وتلقى عليهم باللوم ، أو أن تشعر بأننا جميعاً شخص واحد . وطالما أننا بحاجة دائماً إلى الآخرين ليتحملوا مسئولية المشكلات التى تظهر حياتنا ، فسوف نجد أنه من السهل مقاومة هذه الفكرة التى تنادى بوحدة الوجود والكيان الواحد .

- سوف يجد من يجلبون منفعة شخصية من عملية الانفصال أنه من السهل عليهم السخرية من مفهوم وحدة الوجود . إن من يعملون فى مجال تصنيع أو تسويق الأسلحة المخصصة لقتل إخواننا وأخواتنا سوف يسخرون من هذا " الهراء " الذى هو الكيان الواحد والاتحاد ، فمن يشعرون بأنهم بحاجة إلى التمسك بالطرق التقليدية فى الحياة والتى تقسمنا إلى رؤساء ومرءوسين سوف يقاومون ما أحاول أن أقوله فى

هذا الفصل ، فالعمل الذى تقوم بـه ، أو الديانـة التـى تـؤمن بها ، أو المشروعات التى تعمل فيها والتى تسعى إلى تـذكيرك بالحكم على الآخرين ، كـل هـذه الأشـياء سـوف تجـد فكـرة الكيان الواحد ووحـدة الوجـود فكـرة مزعجـة لا تبعـث علـى الاطمئنـــان . في الواقـــع إن أى شـــخص يهـــدر طاقتـــه في الاضطرابات والمشاكل ـ حتى ولو كان ذلـك بدرجـة بـسيطة ـ سـوف يجـد أن فكـرة وحـدة الوجـود فكـرة مزعجـة تجلـب المشاكل .

إن مراجعة بسيطة للتاريخ من شـأنها أن تـوفر لنـا دلائـل واضحة . لقد تم اغتيال العديد من الزعماء والقادة الـذين آمنـوا بمبدأ وحدة الوجود وقاموا بتعليمه للآخـرين ، فمـن يكـافحون للقضاء على الحروب تتم غالباً السخرية منهم باعتبـارهم أناسـاً مثاليين حمقى . لقد تم تدمير مؤلفى الأغـانى التـى تـدعونا إلى تخيل أن العالم يمكن أن يكون كله شـخص واحـد بطريقـة مـا عقاباً لهم على هذه الجهود التى قاموا بها . وإنه لمن المناسب أن تنسى الكل عندما يكون الهدف هو تحقيق الربح والمنفعـة . إن فكـرة الكيـان الواحـد تهـدد العديـد ممـن ينـادون بالعزلـة والانفصال .

هذه بعض الأسباب التى تؤدى بنا إلى رفض ومقاومة هذا المبـدأ العالمى ، غـير أن حياتنـا وتطورنـا يعتمـد علـى قيـام عـدد معـين بالتحول نحو فكرة وحدة الوجود ، وإننى على يقـين مـن أن هـذا سوف يحدث فى الواقع . وإننى على يقين أيضاً من أنـه طالمـا أن الكون كله أغنية واحـدة ؛ فـسوف يـستمع الجـنس البـشرى فـى النهاية إلى الرسالة التى تنادى بالحاجة إلى الوحـدة التـى تقـترب

أكثر وأكثر يوماً بعد الآخر . وإليك بعض الاقتراحات التي تعجّل بعملية تحولك نحو هذا المبدأ الرائع ، مبدأ وحدة الوجود .

بعض الاقتراحات لتطبيق مبدأ وحدة الوجود العالمى فى حياتك الخاصة

- حاول اليوم ولمدة ساعة واحدة أن تعلق الأفكار الخاصة بالعزلة والانفصال ، وخلال هذه الساعة اعتبر كل من تقابله مرتبطاً بك بطريقة غير مرئية ، وسوف تكتشف أنك بمجرد أن تبدأ التفكير بطرق تتعلق بالوحدة والاتصال ، فسوف يصبح من الصعب أن تشعر بالغضب أو الحقد تجاه الآخرين ؛ لأن ذلك سيعد بمثابة ضرر موجه نحو نفسك . حاول أن ترى نفسك وكأنك مرتبط بكل شخص تقابله أو حتى تسمع عنه شيئاً وأنك تشاركه في شيء ما . إن الإنسانية هى الشيء الذى تشارك فيه الجميع ، وكلما كنت أقل ميلاً لأن تعزل نفسك عن الآخرين ؛ كلما كنت أقل استعداداً للمعاناة من المرض الذى ينبع من العزلة والانفصال .

- تفحص التسميات التي تطلقها على نفسك . إن كل تسمية أو لقب هو حد أو قيد من نوع أو آخر . فإذا كنت من أصل إنجليزى أو إفريقى وتقوم بإطلاق ذلك على نفسك ، فإنك بذلك قد وضعت لنفسك قيداً لن يسمح لك بتجربة أى شيء ليس إنجليزياً أو إفريقياً . حاول أن ترى نفسك كإنسان ، فلا حاجة إلى الألقاب والمسميات . إن الأفكار لا تقبل التجزئة إلى أجزاء صغيرة محددة . إنك لا تشعر من خلال التفكير أنك صغير أو كبير فى السن ، لكنك تشعر بذلك فقط فى كيفية

وصفك لنفسك بطريقة مادية ، وكذلك الحال فى المفاهيم السياسية والصفات البدنية . إنك من خلال التفكير تستطيع أن تكون أى شيء وكل شيء فى نفس الوقت ؛ لذا حاول أن تذكر نفسك دائماً بأن الكيان المادى منك هو أصغر الجوانب ، وأنه فقط وعاء يحتويك . حاول أن تفكر بطريقة شاملة ، وأن تتصرف فى نطاق ضيق . حاول أن ترى نفسك كخلية واحدة ضمن ملايين الخلايا فى الخلية الكبيرة التى تسمى الإنسانية ، وعندما ترى نفسك متصلاً بالآخرين لا منفصلاً عنهم ؛ سوف تبدأ تلقائياً فى التعاون معهم ، وهذا ما تدور حوله عملية الشفاء من مبدأ الانفصال .

عندما كنت مراهقاً صغيراً ، وأخبرتنى إحدى الفتيات بأنها تحبنى ، سألتها ماذا تقصد بذلك ، وقلت لها : " على فرض أننى تحولت فجأة إلى رجل ضعيف واهن تملأ وجهه التجاعيد ويبلغ من العمر تسعة وتسعين عاماً ، هل كنت ستحبيننى آنذاك ؟ " لقد شعرت بالارتباك ، لكنها أجابت قائلة : " لا ، إن ذلك لن يكون أنت " . إننى أذكر أننى قلت لها : " أنا لست هذا الجسم الذى ترينه ، وإذا كان هذا ما تحبينه ، إذن فإنك لا تحبيننى فى الواقع ، فأنا أيضاً هذا الرجل الذي يبلغ من العمر تسعة وتسعين عاماً " . إننا عندما نحب شيئاً ما أو شخصاً ما ، غالباً ما نشير بذلك إلى الكيان المادي المحسوس ، ونهمل ما بداخل هذا الكيان . يجب أن تدرك أن الألقاب والمسميات هي جزء من الحياة الخارجية للكيان المادي ، ولابد أن تقرر البحث عن الحياة الداخلية أيضاً .

- عليك أن تدرك أن الرحلة والهدف شيء واحد . إنك لن تتكون أو تتشكل أبداً ولن تصل إلى هدف نهائى . إن الحياة تحول ونمو ؛ وللمفارقة فإنك تستطيع تحقيق جميع أهدافك من خلال مفهوم وحدة الوجود . إن كل خطوة على الطريق ، وكل يوم فى حياتك يعتبر تجربة فردية ، وكذلك جزءاً من الكل الذى نطلق عليه الحياة ، فلا وجود للدقائق العادية المتعارف عليها . إن هذه اللحظة التى تمثل حياتك الآن هى كيان كامل وليست شيئاً منفصلاً عن حياتك كلها . حاول أن تتذكر دائماً المثل القديم القائل : " إن الحياة هى كل ما يحدث لك أثناء قيامك بوضع خطط أخرى " . إن هذا يساعدك على التركيز على الوحدة فى كل شيء ، ويجعلك تركز دائماً فى هذا الجانب ، وليس على الأساليب المصطنعة التى نقشنا بها حياتنا .

- إن أفراد أسرتك هم أداة تذكير يومية لك بالإنسانية التى تشاركهم إياها ، فأنتم جميعاً جزء من هذا الكيان والجسد العظيم الذى نسميه الجنس البشرى . فعندما تجد نفسك تندفع بقوة نحو من تحبهم ، حاول أن تستخدم هذه اللحظة في تخيلهم وهم يشاركونك نفس طاقة الحب التى تشعر بها تجاههم . إن الغضب الاندفاعى الذى نشعر به تجاه الآخرين يحركه إنكار أو خوف من أننا نسلك نفس الطريق الذى نقوم بالحكم على الآخرين لاتباعهم إياه . إننا نستطيع فقط أن نعطى ما بداخلنا ، فإذا كنت تقيم اعتباراً لنفسك وتحترمها ، فسوف تعطى من تحبهم مثل هذا الاحترام . إذا كنت تضمر احتقاراً لنفسك ، فسوف ينعكس ذلك فى طريقة تعاملك مع المقربين منك . إننى عندما أجد صعوبة فى بعض

ما يقوله أو يفعله أطفالى ؛ أحاول أن أتخيل القوة غير المرئية التى تربطنى بهم فى الإنسانية ، وبذلك أرى أن سلوكهم هو سلوكي والعكس ؛ ومن ثم أستطيع أن أكون أكثر تفهماً وحباً لهم .

- حاول التفكير فيمن تعتبرهم أعداء لك . إن نفس المنطق والأسباب تنطبق عليهم وهذا هو الدرس المستفاد من الروحانية ، فاختلاف البشر ومعيشتهم فى أماكن مختلفة من العالم أو اختلاف طرق تفكيرهم لا يعنى أنهم ليسوا جزءاً من الكل ، أو جزءاً من الإنسانية التى هى أنت . لا تدع أحداً مهما كان أو تدع ذلك العامل التافه الذى يسمى بالتوزيع الجغرافى يحدد لك أنك سوف يكون لك أعداء . إن هذا لا يجعل منك شخصاً غير وطنى ، حيث تستطيع أن تحب وطنك بالدرجة الكافية التى تجعلك تريد له أن يبقى من أجل أن يعيش فيه أطفالنا فى سلام . إن هذا يعنى أن تبذل كل ما فى طاقتك حتى تضمن أننا جميعاً نرى وحدة الوجود ، ويجب أن تعرف أن الإنسان لا يستطيع أن يختار الصعود إلى الجانب الأعلى على كوكب مستدير . إنها قضية منظور ، ولديك من الأدوات ما يساعدك على فهم الرؤية المطلقة ، الرؤية وحدة الوجود .

- إذا كنت تشغل منصباً قيادياً داخل إحدى المؤسسات ؛ فحاول أن تضع الخيارات أمام الأفراد الذين يعملون معك لتنمية الشعور بالانتماء أو الارتباط بالكل . حاول تشجيع مشاركة جميع الأفراد ومساهمتهم فى تنمية المؤسسة وذلك عن طريق بعض الإغراءات ، مثل المشاركة فى الأرباح ،

والاعتراف بقدرتهم على القيادة ، أو منح الحوافز ، ولا تحاول القيام بعملية التقسيم والتخصيص بصورة كبيرة داخل المؤسسة إلى الدرجة التى يشعر فيها الأفراد بأنهم مستبعدون من المساهمة فى الرؤية الأكبر ، فلابد أن تولى اهتماماً بكيفية مشاركة كل فرد فى الكيان الكلى . حاول أن توجه برامج التدريب نحو فهم التأثير الشامل لجميع جوانب السلوك ، وفى نفس الوقت قم بتدعيم الفردية وحق الأفراد في الاختيار . إن كل خلية داخل أية وحدة يجب أن يكون لديها درجة معينة من الاستقلال الذاتى حتى تشعر بأهميتها كأحد أفراد الوحدة . إن انحراف إحدى الخلايا يساهم فى سقوط الكل ، فى حين أن الخلية الواحدة التى تحظى بقدر من الانسجام الداخلى تساهم فى إنعاش الوحدة بأكملها . يبدو أن الفردية والشعور بالكيان الكلى أمران متناقضان على نحو تبادلى ، وأن معايشة هذا التناقض وفهم أن النقيضين المتشابهين يعملان دائماً داخل الكيان الكلى المتوافق هما جزء لا يتجزأ من عملية الإدراك والتنوير .

- حاول أن تبعث بالحب مقابل الكراهية ، فإذا كنت تضمر الحب بداخلك ؛ فإنك سوف تعطيه للآخرين . إن جميع الأحقاد ـ حتى تلك التى يبدو أن لها ما يبررها كأن تكون رد فعل تجاه عدوان ما ـ هى جزء من السرطان الذى يدمر الإنسانية ، وكلما ازداد الانسجام والحب الذى نبعث به للآخرين بغض النظر عن تصرفاتهم ، كلما ازداد الشعور بأننا نعيش وحدة الوجود . بالتأكيد فنحن بحاجة إلى إقامة السجون ووسائل الحماية الأخرى ضد من يتصرفون بطريقة

عدائية تجاهنا ، أما ما لا نحتاجه فهو الحقد كرد فعل تجاه سلوكياتهم المعادية للمجتمع .

- حاول أن ترى كل من يدخل حياتك على أنه معلم ، وحاول أن ترى كل شخص على أنه جزء منك على استعداد للنمو . وفيما يتعلق بالعلاقات ، فإنه ليس من قبيل المصادفة أن يكون تدعيم العلاقات بين الشركاء قائماً على الجمع بين الأضداد . إننا نحب غالباً شخصاً يمثل جزءاً غير منظور من أنفسنا ؛ لذا فبدلاً من الحكم على الآخرين من منطلق أنه يجب أولاً أن تسير تصرفاتهم على نحو معين ، حاول أن تراهم على أنهم يعكسون جانباً منك واسأل نفسك عما يمكنك أن تتعلمه منهم . حاول أن تحب كل من يبدو لك أنه متناقض فى حياتك وعالمك ، وحاول كذلك أن تدخر طريقته فى الحياة كهدية لك . يجب أن تتذكر أن من يسببون لك الألم الشديد هم الذين يذكرونك بأن ما تشعر به هو شيء إما أنه ينقصك أو تريده بداخلك . أما إذا لم يكن لك رد فعل على الإطلاق ، فإن ذلك قد يعنى أنك مختلف تماماً وتعانى من اللامبالاة . إن حقيقة أنك أصدرت رد فعلك ـ مع أنك تفضل اللامبالاة ـ تعنى أن هناك شيئاً بداخلك يتحرك عندما تواجه مثل هذا السلوك الاستفزازى . إن هذا هو الموقف الذى تتعلم منه ، وليس مشكلتهم . إن الكوكب الأرضى بأكمله هو مجموعة من المتناقضات ، وأنت نفسك وحدة كاملة تتألف من المتناقضات ، تعيش فى الكيان المادى واللامادى فى نفس الوقت . حاول أن تنسى رغبتك في أن يكون الآخرون مثلك ، وأبدأ فى تذوق تفردهم والاستمتاع به باعتباره التنوع الذى تتألف منه هذه الأغنية الواحدة الرائعة .

لن يستطيع أحد أن يخبرك " كيف تكون " أكثر اتصالاً وأقل تشبثاً وتعلقاً بالأشياء ، لأنك من يسيطر على أفكارك ، وأستطيع ببساطة مساعدتك فى استهلاك قدرتك على التفكير فى مبدأ وحدة الوجود . ربما أستطيع مساعدتك فى فتح عدد من الأبواب كانت مغلقة بالنسبة لك بسبب الظروف ، ولكنك أنت فقط من يستطيع اتخاذ القرار . ولكن بمجرد أن تقرر القيام بدورك فى هذا الشيء الذى يسمى بالأغنية الواحدة ؛ فلن يستطيع أحد أن يوقفك . إنه الطريق الذى تسلكه وتستطيع اجتيازه بالطريقة التى تختارها .

إن ما تتوقعه فى النهاية من تبنى مبدأ وحدة الوجود هو إحساس جديد بالانسجام الشخصى الذى من شأنه أن يزيل معظم الصراعات من حياتك . إنه عائد عظيم بالفعل . إنه شعور تتوقف فيه عن الشك فى دورك فى أى شيء ، وبدلاً من ذلك سوف يشع كل ما بداخلك تجاه وحدة الوجود لتصبح جزءاً من القوة التى تنشأ عن الحب فى حياتك الداخلية أولاً ، وبعد ذلك فى حياتك الخارجية : فى الأسرة ، والعلاقات الشخصية ، والعمل ، والمجتمع وفى النهاية الإنسانية بأكملها . سينمو لديك إحساس بالتقدير لكل ما هو حى ، ولن تقوم بتعريف نفسك وتمييزها عن الآخرين ، وستعرف أن الاختلافات هى فى الكيان المادى المحسوس فقط .

هناك كلمتان ترمزان لاتصالنا غير المرئى ببعضنا البعض هما : وحيد ، والكل واحد ، وبينهما شيء وحيد يفصلهما يرمز على ما أعتقد إلى الحب . إن كلمتى " وحيد " و " الكل واحد " تشيران إلى نفس المفهوم أو المبدأ . إن كل خلية فى هذا الكون

بداخلها شعور بالتفرد ، وشعور بأن الكل واحد فى نفس الوقت . عندما كان " باراماهانسا يوجاناندا " يتلقى تدريبه وهو في طريقة لكى يصبح معلماً روحانياً قيل له :

> إنها روح الله التى تدعم كل أشكال الحياة والقوة فى الكون ؛ ومع ذلك فهو متسام ومتعال فى هذا الفضاء الهانئ الذى لا يكمن فيما وراء الظواهر الطبيعية المتذبذبة ... إن أولئك الذين يستطيعون تحقيق إدراك الذات على الأرض يعيشون فى وجود ثنائى مماثل ، وهم يقومون بعملهم بوعى تام ، ومع ذلك فهم منغمسون فى سعادة داخلية .

أتمنى أن يكون لك هذه التجربة الثنائية وأنت تتعلم التواصل والمشاركة في مبدأ وحدة الوجود ، التى تتكون من الأداء فى العالم المادى ، وفى نفس الوقت الاحتفاظ بالهدوء والسكينة الداخلية . إنك فى الحقيقة كائن وحيد متفرد ، والكل واحد فى نفس الوقت .

٤

الوفرة

إنه إجراء بسيط أن تحسب عدد البذور فى تفاحة واحدة ، ولكن من منا يستطيع أن يقول كم عدد التفاح فى البذرة الواحدة ؟

ويرجع السبب فى عدم إمكانية تحديد عدد حبات التفاح فى البذرة الواحدة إلى أن الإجابة لا نهائية . لا نهائية ! وهذا هو كل ما يدور حوله مبدأ الوفرة : اللانهائى .

يبدو أن الأمر متناقض وذلك لأننا كبشر تبدأ حياتنا وتنتهى فى وقت محدد ؛ لذا لا تكون فكرة الأبدية أو اللانهائية جزءاً من تجربتنا فى الكيان المادى المحسوس . ولكن من جانب آخر يكون من الصعب أن تتخيل أن يكون للكون أية حدود أو أنه ببساطة ينتهى فى مكان ما . وإن كان هذا حقيقياً ، فلماذا ينتهى فى النهاية ؟ وماذا يكون فى الجانب الآخر من الجانب الذى ينتهى عنده الكون ؟ لذا فأنا أقول بإن الكون ليس له نهاية ولن يكون هناك نهاية لما لديك عندما يصبح هذا المبدأ جزءاً من حياتك .

لقد رأينا بالفعل أن جانباً كبيراً مما نحن عليه كبشر يعد جزءاً غير مادى وأن هذا الجانب ـ وهو الفكر ـ ليس له حدود ، واستنتج من لذلك أننا ليس لنا نهاية أيضاً .

ونتيجة لذلك فإن الوفرة التى ليس لها حدود أو قيود هى شعار هذا الكون ، وهى تنطبق علينا بنفس القدر الذى تنطبق فيه على كل شيء فى الكون . إنها استجابة ورد فعل الكون لإيماننا بالندرة ؛ لذا ينبغى علينا أن ندرك مفهوم الوفرة والرخاء وألا نجعل الندرة هى حجر الأساس فى حياتنا .

إذا كان لدينا العقلية التى تؤمن بالقلة أو الندرة ؛ فإن هذا يعنى أننا نؤمن بوجود ما يسمى بالندرة إلى الدرجة التى تجعلنا نقيِّم حياتنا فى ظل أوجه النقص فى هذه الحياة . إننا عندما نتحدث عن الندرة كثيراً ؛ فإننا بذلك نضع مجهوداتنا وطاقتنا فيما لا نملكه ، وسوف يستمر هذا حتى يصبح تجربتنا فى الحياة . إن الموضوع الرئيسى فى قصة حياة العديد من الناس هو " إننى وبكل بساطة لا أملك ما يكفينى " أو " كيف يمكننى الإيمان بالوفرة بينما لا يملك أطفالى جميع الملابس التى يحتاجونها ؟ " أو " سوف أكون أكثر سعادة إذا كان لدى ــــــ " فتجد أن الناس يؤمنون بأنهم يعيشون حياة كلها نقص واحتياج لأنهم غير محظوظين ، بدلاً من أن يحاولوا إدراك كيفية تأصل نظام معتقداتهم فى التفكير فى الندرة والنقص . وعلى أية حال طالما أنهم يعيشون بعقلية كلها نقص وحاجة ؛ فإن هذا ما سوف يجلبونه لأنفسهم .

إن كل ما سنقوم به للتصدى لمثل هذا الموقف من الحياة موجود هنا معنا فى هذا العالم الذى نعيش فيه ونتنفسه كل يوم . فأين يمكن أن يكون غير هنا ؟ والحقيقة هى أن هناك الكثير من الطرق التى نستطيع ارتيادها وأن هناك كوناً لا نهائى بالنسبة لنا للعمل

فيه ، نعد نحن جزءاً منه . وعندما نـدرك ذلـك بالفعـل ، سـوف نـراه يعمـل مـن أجلنـا بـآلاف الطـرق والوسـائل . إن جميـع مـن قابلتهم ومن انتقلوا من حياة الندرة والاحتياج إلى حيـاة الـوفرة قـد اكتشفوا فعلاً كيفية الإيمان والحياة بهذا المبـدأ ، وأنـا أقـصد كـل شخص قابلته بما فيهم أنا نفسى . ولكن كيف نتخلص من العقلية التى تؤمن بالقلة والندرة ؟

تجاوز إدراك الندرة والقلة

تشمل الخطوة الأولى فى الطريق إلى التخلـى عـن عقليـة النـدرة الشكر على ما أنت عليه وعلى ما تملكه ؛ هذا حقيقى . قم بتقديم الشكر ولكن بطريقـة لهـا معنـى ، قـم بتقـدير المعجـزة التـى هـى أنت ، وكذلك حقيقة أنك حى على قيد الحياة ، وأيـضاً لأن لـك عينين وأذنين وقدمين ، وأنك هنـا الآن فـى هـذا الحلـم الرائـع . حاول أن تبذل جهداً للتركيز على ما هو لـديك ولـيس علـى مـا لا تملكه .

لا شيء ينقصك ، فكيف يكـون هنـاك شـىء نـاقص فـى عـالم مثالى ؟ إنك عندما تبدأ فى التركيز على تقديم الشكر على كـل مـا تملكه : الماء الذى تشربه ، الشمس التـى تـدفئك ، الهـواء الـذى تتنفسه ، وكل شيء حباك به الله ، فأنت بذلك تستخدم أفكـارك (جوهرك الكلى) للتفكير فى النعم والوفرة والإنسانية .

يجب أن تعى أنك خلية واحدة فى جسد الإنـسانية وأن هـذه الخليـة تتطلـب الانـسجام الـداخلى كـى تتعـاون مـع الخلايـا المجاورة . وبمجرد قيامك بذلك ، سوف يتخذ جهدك شكلاً آخـر يجعلك تدرك معجزة أنك هنا . وعندما تركز على معجزة وجـودك

وجميع ما حولك ، لن يمكنك التركيز على ما لست عليه وعلى ما يبدو ناقصاً من عالمك .

إنك عندما تجرب أن تكون شاكراً ، سوف تتوسع قائمة الأشياء التى تكون شاكراً لها ؛ الأصدقاء ، والأسرة ، والملابس ، والطعام ، والمال الذى تملكه ، وجميع ممتلكاتك ، وكل شيء تستخدمه فى حياتك وأنت هنا ، وأعنى كل شيء : القلم الرصاص ، والشوكة ، والكرسى ، وكل شيء . ابدأ بالتركيز على كيفية الشكر لامتلاكك هذه الأشياء فى حياتك الآن وعندما تحتاجها . فكر فى هذه الأشياء وكأنها ملك لك وأنت تستخدمها مؤقتاً قبل أن تعيدها إلى التداول .

عندما تتدرب على عملية تقديم الشكر لكل شخص وكل شيء يقابلك وكذلك عندما تقدر إنسانيتك ، تصبح فى الطريق إلى القضاء على عقلية الندرة .

كل شيء تركز عليه بأفكارك يتمدد ويزداد

اقرأ ذلك ثانية ؛ إنه منطقي بالفعل . إن كل ما تفكر فيه هو كل ما سوف تقوم بالتركيز عليه وتخلق الكثير منه . فعلى سبيل المثال : إن كان لديك بعض الديون وبعض رءوس الأموال وكان تركيزك الكلى على ما تملكه ؛ فعندئذ سوف يزداد رأسمالك . فإذا كان رأسمالك هو خمسمائة دولار فقط وكانت ديونك خمسة آلاف وكان تركيزك على المال الذى تملكه ؛ فسوف تبدأ باستغلال هذا المبلغ الذى تملكه . إن أداء شيء ما بطريقة إيجابية سوف يساعد على زيادته . وعلى العكس فإن كان كل تركيزك على مديونيتك وتذكر نفسك دائماً بفقرك وتجعل من هذا محل حياتك العاطفية ؛ فإن هذا بالضبط ما سوف يزداد . وهذا واضح

جداً عندما يتعلق الأمر بالأمراض الخفيفة ؛ فعندما تقوم بالتركيز على البرد الذى أصابك وتتحدث عنه دائماً وتشكو دائماً إلى كل من تقابله عن مدى الضعف الذى تشعر به ؛ فسوف يزداد ما تركز عليه ، بمعنى أن مجهوداتك سوف تتجه نحو البرد الذى أنت فخور به . ولكن إذا ركزت على كل ما فيك والذى لم يصبه المرض وأخبرت أصدقاءك بمدى امتنانك لهذا ، فسوف تزداد الصحة لديك .

إننا نتصرف ونعيش بناءً على أفكارنا ؛ حيث تصبح هذه الأفكار حرفياً تجربة حياتنا اليومية ، ونتيجة لذلك فأنت إذا قضيت وقتاً طويلاً من حياتك وأنت تركز على الندرة ؛ فإن هذا ما سوف يزداد فى حياتك . وسوف أقدم لك مثالاً من الحياة الواقعية عن كيفية حدوث ذلك .

إن لى صديقة عزيزة تدعى " بوبى برانش " تعيش فى مدينة " ويناتشى " فى " واشنطن " وهى تعيش حياتها بطريقة رائعة ، كما أنها إنسانة لها إدراك سام ، تجد المتعة فى أن تكون بجوارها . لقد عاشت مبادئ الوفرة فى جميع مجالات حياتها بالفعل ، إلا أنها كانت تركز وباستمرار على ما ينقصها وخاصة فى مجال عملها . و" بوبى " مغنية موهوبة وكذلك مؤلفة أغانى ، وهى قد وأرادت أن تنتج أحد الألبومات ليضم أغانيها ، لكنها كانت مقتنعة بأنها لا تملك القدرة المالية ، وعندما كان الأمر يتعلق بالمال تجدها تعمل من منطلق عقلية الندرة .

لقد تحدثت معها ذات مساء لساعات عديدة عن اعتقادها بأنها لن يكون لها ألبوم يتضمن أغانيها إلا إذا ظهر أحد الملائكة فجأة وقام بتمويل المشروع . لقد حاولت إقناعها بأن ما تؤمن به هو السبب الحقيقى وراء عدم تحقيقها لحلم تسجيل أغانيها .

قمت بدعوة " بوبى " كى تغنى موسيقاها الجميلة فى بعض لقاءاتى ، وعلى الرغم من مخاوفها ، فقد قامت بأداء جميل وحصلت على تشجيع كبير ، وبدأت فى التركيز على ما تستطيع القيام به وليس على ما شعرت بأنه كان مستحيلاً أو صعب القيام به . وكلما فكرت فى الغناء أمام الجمهور ، كلما استطاعت القيام بذلك بالفعل فى حياتها . وبعد عام أو ما يقرب من ذلك كانت تقبل الغناء مع ولمجموعات من الأشخاص ، ثم حدث التغير الكبير فى حياة " بوبى " عندما رأت نفسها بطريقة ناجحة . لقد أخبرتنى فى محادثة هاتفية بأنها استطاعت أخيراً الاستفسار عن تكلفة إنتاج ألبوم عن طريق الاستعانة بأحد المنظمين المشهورين والمخرجين الموسيقيين فى مدينة " نورث ويست " ، وكانت المحصلة النهائية أموالاً طائلة أكثر بكثير مما استطاعت أن تجمع فى حياتها . لقد نصحتها حينئذ أن تبدأ بالتركيز على أفكارها على النجاح ولا تسمح أبداً لأفكار " النقص والحاجة " بأن تقتحم إدراكها .

لقد بدأت تدرك الرسالة ، وذات مساء تلقيت مكالمة خارجية من مدينة " ويناتشى " قالت لى فيها " بوبى " : " لم أكن أفكر فى شيء آخر إلا الحصول على المال الذى أريده ، ولم أسمح أبداً لنفسى بالاقتراب من الأفكار التى تنطوى على حاجة أو ندرة " ، ثم أضافت أنها وصديقة لها فى العمل كانتا تتناقشان فى طرق تحقيق ما يصبو إليه المرء ، فقالت " بوبى " لصديقتها : " ماذا لو طلبت من خمسة عشر شخصاً ممن أعرفهم أن يستثمروا ألف دولار فىّ وفى موسيقاى ؟ أقصد أولئك الذين يؤمنون بقدراتى الغنائية " . وما أثار دهشتها أن صديقتها قالت لها : " أحب أن أستثمر هذا المبلغ فيك " ، وأدركت " بوبى " حينها أنها بالفعل قطعت ١ /١٥ من الطريق .

وفي غضون ثلاثة أيام قامت بتجهيز الأوراق الاستثمارية اللازمة ، وقامت بتسجيل أسماء المستثمرين الضروريين الذين قام كل منهم باستثمار ألف دولار يتم ردها خلال عام . لقد كانت سعيدة لأنها تغلبت في النهاية على اعتقادها بالندرة ، فهي عندما ركزت تفكيرها على الوفرة كان هذا ما ازداد لديها بالضبط . وفى خلال شهرين قامت بإنتاج ألبومها " السعادة هى الطريق " وبه ثلاث أغانى مأخوذة عن " أيكس " ، وهى السيدة التى كَتَبْتُ عنها أحد الكتب .

و " بوبى " الآن مشغولة فى تطوير موسيقاها ، وتعمل فى سعادة لتحقيق أهداف عظيمة . لقد كان العائد الذى حصلت عليه نتيجة التركيز على الوفرة لا الندرة عائداً كبيراً . لقد قامت برد معظم أموال المستثمرين تقريباً ، وهى الآن بصدد الإصدار الثانى للألبوم . وكان الإهداء الذى كتبته على الألبوم يقول : " إلى صديقى " وين داير " إننى أقدر كل ما قمت به لتشجيعى على مواجهة المخاطر " . إن كل ما قمت به بالفعل هو مساعدتها فى التركيز على ما تريد زيادته فى حياتها .

إن نفس الشيء يصبح بالنسبة لنا جميعاً . لذا عندما تمر بشيء فى حياتك بخلاف الوفرة، يجب عليك فى الواقع مقاومته عن عمد وذلك بالتركيز على الندرة والحاجة ! !

إنك عندما تعيش وتتنفس النجاح والازدهار وتتبنى اعتقاد بأن كل شيء متوافر بشكل كبير وأنه من حقنا جميعاً أن نحصل على ما نستطيع ، فإنك بذلك تكون قد بدأت تعامل نفسك والآخرين بهذه الطريقة . وينطبق هذا المثال على تحقيق الثروة والسعادة الشخصية والصحة والاهتمامات العقلية وكل شيء آخر . ويرتبط ذلك بالحكمة القديمة التى تقول " إن من لديه سوف يُعطى المزيد " ؛ وهذا حقيقي بالفعل . إن هذا الكون ما هو إلا مؤسسة

كبيرة بطريقة لا يمكن فهمها ، كبيرة جداً بالنسبة لأى منا حتى أننا نعجز عن الفهم من منطلق أجسامنا المحدودة . إن الوفرة تسود كل مكان ، والحدود التى لدينا هى تلك الحدود التى نقوم بتشجيعها بإيماننا بوجودها .

أنت كل شيء بالفعل

أنت بالفعل كيان كلىّ ، كيان مكتمل بالفعل . إنك لن تحصل على الكل لأنك أنت الكل بالفعل ! يجب أن تعطى هذا المفهوم بعض الاهتمام الشخصى ، فإن كنت لا تستمتع بحياتك حالياً وبكل ما حصلت عليه ، وحالتك الصحية ، ووظيفتك ، وعلاقاتك الحالية ؛ فلن تقدر وتستمتع بظروف الحياة الجديدة أو المختلفة . إن قدرتنا على الاستمتاع بالحياة تنبع من كيفية اختيارنا لطريقة الحياة ، وليس من الأشياء الخارجية ، حيث لا يملك أى شيء خارج أنفسنا القوة على أن يمنحنا السعادة أو الإشباع النفسى . إن ما يحدد نوعية حياتنا هو اختيارنا للإشباع أولاً والذى يعتمد على طريقة تفكيرنا ورؤيتنا لأنفسنا ومكانتنا فى هذا الكون ؛ لذا فإن كنت فى حاجة إلى المزيد لكى تشعر بالكمال ؛ فسوف تظل تشعر بالنقص وعدم الاكتمال عندما تحصل على المزيد .

إن التفكير وفقاً لمبدأ الوفرة يعنى الإيمان بالحوار الداخلى " إننى أحب ما أنا عليه وما حصلت عليه وحققته لنفسى حتى الآن . أنا لست فى حاجة إلى شيء آخر أو حتى أى تغير ضئيل فى حياتى لكى أكون سعيداً أو كاملاً . أنا أدرك جيداً أننى لن أحصل على كل شيء ولكننى أنا الكل فى الواقع . إن الكون لا نهاية له وأنا الكون ؛ ولذلك فليس لى حدود " .

إن خلق وتصديق ما تملك من تأكيدات يوضح مدى استعدادك لإحداث تناغم مع مبدأ الوفرة . وإليك قصة رجل ذهب إلى أحد المعلمين الروحانيين ليسأله عن الأشياء الضرورية التى يحتاجها لكى يعثر على طريق السعادة التامة والنجاح خلال ما تبقى من حياته . لم يدله المعلم على أى شيء مما يدل على أنه يملك بالفعل كل ما يحتاجه . إن السعادة والنجاح ما هى إلا عمليات داخلية نجلبها نحن لحياتنا وليست أشياء نحصل عليها " من الخارج " .

عندما نعمل من منطلق مبدأ الندرة والاحتياج ، فإننا عامة نفكر بهذه الطريقة : " لو كان لدى شيء خلاف ذلك لتعلقت بالسعادة والنجاح " ، وتوضح نظرة عن كثب لهذا المنطق أن ما نقوله بالفعل هو : " أنا أشعر بالنقص الآن وبطريقة ما ينقصنى ما أحتاج إليه ، وعندما أحصل عليه لن ينقصنى شيء " ، ولكن إن كان هذا حقاً هو ما نؤمن به ؛ فإننا بذلك نعتمد على شخص غير كامل ومعوق ، حيث يفترض مثل هذا النوع من التفكير فى الندرة أننا لسنا كيانات بشرية مكتملة وودودة وسعيدة ، وأننا ليس لدينا بالفعل الأجزاء المفقودة المتعلقة بالوفرة داخل أنفسنا ، وبذلك نعمل من منطلق عملية التفكير فى العجز وينتهى بنا المطاف إلى حبس أنفسنا فى الاعتقاد بأنه " علينا الحصول على المزيد قبل أن نكون سعداء " ، وهذا بالفعل ما يمنعنا من التناغم مع فكرة الوفرة التى تتواجد فى كل مكان من حولنا .

إنك بالفعل كل شيء وتملك تماماً ما تحتاج إليه من أجل السعادة والنجاح والإنجاز وجميع الأهداف العامة السامية التى يشتاق إليها العديد منا . إذا تم إشباع حاجاتنا الأساسية وكان لدينا الطعام والماء والهواء ؛ فنحن عندئذ نمتلك القدرة على العيش فى سعادة غامرة .

إننا نستطيع أن نشعر بقيمة وأهمية المعجزة الرائعة التى هى نحن ، ونستطيع التعامل مع كل شيء يقابلنا فى الحياة دون الحكم عليه . إن عالمنا عالم لامتناه ويمتاز بالوفرة ، وطريقة تفكيرنا فيه هى من اختيارنا ، فحتى ولو كنا داخل السجن ، فإن حجر الأساس فى حريتنا ما يزال يكمن فى طريقتنا فى التفكير . لا أحد يستطيع أن يقتحم عليك هذا الطريق أبداً ! ! وعندما نعرف ذلك ، نستطيع أن نرتبط بالوفرة لأنها شعار وجودنا الكامل .

نعم ... إنك أنت كل شيء بالفعل . إن كل شيء تحتاجه للحصول على الوفرة فى حياتك هو أنت بالفعل . حاول أن تضبط الهوائى الخاص بك حتى تستطيع أن تجعل هذه المبادئ تجنى ثمارها بالنسبة لك .

أنت لا تستطيع تملك أى شيء !

إن الوفرة ليست شيئاً نستطيع اكتسابه أو تملكه ، وإنما هى شيء نستطيع التوافق معه . وهذه الفكرة هامة جداً حيث إنها تجعل مبدأ الوفرة يعمل فى حياتنا . يجب أن تعى جيداً أن الكون به إمدادات لا نهائية من الطاقة وأن كافة الأشياء بما فيها كيانك المادى وجميع ما حققته هو قدرة فى الأصل . إن كل شيء ينبض ، ونحن نطلق على هذا النبض اسم الطاقة ، وعالمنا لا نهائى فى الطاقة التى يوفرها وهذه الطاقة هى ما يكوِّن الحياة .

إن الطاقة التى تصدر عن كل منا هى ما تحدد أفكارنا وطريقة اختيارنا لكيفية التعامل مع عالمنا . تعامل معه من خلال العين التى ترى الندرة فقط وهذا ما سوف يزداد ، أو تعامل معه من خلال العين التى ترى الوفرة اللانهائية وهذا ما سوف يزداد . إننا

عندما نصبح فى حاجة إلى امتلاك أشياء ـ سواء أحببناها أم لا ـ فإننا نصفّى العالم من خلال العين التى لا ترى إلا الندرة . إن حاجتنا إلى جمع الأشياء وامتلاكها تمنعنا من التوافق مع مبدأ الوفرة الذى يقع أمام أعيننا التى " يملأها مبدأ الندرة والنقص " .

إن الأشياء التى نرى أننا فى حاجة ضرورية إليها لكى نكون أسعد هى دليل على أننا محكومون من الخارج وليس من داخلنا . وهذا الافتراض يؤدى بنا إلى الاعتقاد بأننا غير مكتملين وينقصنا شيء ما ، وأنه يمكننا إشباع هذا العجز وعدم الاكتمال عن طريق تملك الكثير من الأشياء . إنها مكيدة لا نهاية لها ! مكيدة لا يمكننا الهروب منها طالما أننا نشعر بأن تملك الأشياء سوف يملأ هذا الفراغ .

كيف يمكنك تملك أى شيء ؟ فكر لدقيقة فى جميع ممتلكاتك التى تحصل عليها أثناء الحلم ـ السيارات ، القوارب ، الأموال ، لعب الأطفال ، أو كل ما تملكه أثناء الحلم . إنك عندما تستيقظ تدرك على الفور أن كل ما تملكته كان وهماً وأنك كنت فى حاجة إلى هذه الأشياء لفترة مؤقتة . والآن حاول أن تضع الأمر برمته فى منظوره الصحيح فيما يرتبط بالحلم الذى أنت فيه الآن والذى يستمر لمدة ثمانين أو تسعين عاماً . تخيل نفسك وأنت فى اليقظة تنظر إلى جميع ممتلكاتك ؛ كيف يتسنى لك تملك أى شيء على الإطلاق ؟ إن أفضل شيء يمكن أن نفعله هو أن نتملك لعبنا لفترة مؤقتة ثم نستيقظ وندرك أنها ليست لها فائدة . وبما أن الجانب الأكبر من حياتنا يكمن فى البعد الخيالى الخاص بالفكر ، فإن الأشياء لا يصبح لها قيمة فى الجانب غير المادى .

وإذا كنا نشعر بوجود فراغٍ أو فجوة ؛ فإن السبب فى ذلك يرجع إلى أننا نملك أفكاراً تافهة أو عديمة القيمة ، ومثل هذا النوع من التفكير يزيد دائماً من الفراغ الذى نشعر به . بيد أننا

نستطيع التخلص من مثل هذا الشعور بطريقة مرضية بالتركيز على الكمال ومعرفة أننا لا نستطيع أبداً أن نملك أى شيء ، وهذا لن يحول بيننا وبين الحصول على المتعة والسعادة البالغة فى أى شيء نجمعه أو نحوزه بصفة مؤقتة . وتذكر أننا لا نتخذ صورة مادية مثلنا فى ذلك مثل أى شيء فى هذا الكون ؛ حيث إن كل شيء فى حالة دائمة من التحول بما فى ذلك حيازتنا لما نملكه من لعب أطفال وأسرة ونقود وكل شيء . إن كل شيء فى مرحلة انتقال ، يدور ثم يستقر بين أيدينا حتى نستمتع به لفترة مؤقتة ، ثم يعود ليدور من جديد . ومن عجائب القدر أنه عندما نتبنى فكرة عدم قدرتنا على امتلاك أى شيء ، فإنها تمنحنا الحرية فى امتلاك أى شيء نختاره بدون الاهتمام بامتلاكه أو حيازته ؛ حيث إننا سرعان ما نكتشف فكرة انتقاله ومشاركتنا للغير إياه .

والتناقض فى هذه الحالة بالطبع هو أنه عندما نتوقف عن المطاردة والتعقب وجمع الأشياء ، نجد أن كل ما أردناه فى حياتنا أو كنا فى حاجة إليه متاح أمامنا . إن الخوف من عدم تملكنا لما يكفى يمنع العديد منا من رؤية أن هذه الأشياء كافية . إنه ليس بإمكاننا أن نتملك أى شيء ، والفترة من حياتنا التى قضيناها ونحن نؤمن بأن هناك ندرة وحاجة لأشياء معينة هى بمثابة انتهاك للمبدأ العام للوفرة .

إن حياة الوفرة لا تعنى بالضرورة حياة نجمع فيها الأشياء ، ولكنها حياة ننمى فيها إحساساً روحياً بالخوف من " عدم وجود حدود " لكل شيء . فعلى سبيل المثال يعد جسدك تصويراً للوفرة التى ليس لها حدود والقدرة على الإنجازات غير العادية والمحددة فقط بالأفكار التى تركز على الحدود . إن المخ بما فيه من مليارات الخلايا يستطيع توجيه الجسم للنوم أو الرقص ، للتأمل أو الخلق والإبداع ، لبناء الطائرات والغواصات . نعم

أنت ، أنت والجسد الذى تسكن فيه تعد مثالاً على الوفرة التامة والكمال ، وإمكانيات جسدك هذا فى الحقيقة لا نهاية لها . إن وجود جسمك ككيان قائم بذاته هو معجزة كبيرة لدرجة أنه يربك العقل عندما يفكر فى كيفية وجوده وكيفية بقائه على قيد الحياة وتفكيره وأحلامه وهكذا وأنت تتخيل قائمة كبيرة من المعجزات .

أنت نفسك وفرة كبيرة فيما تقوم به من أعمال ، ولكن الجسم الذى تطلق عليه نفسك لا يستطيع أن يملك أى شيء أو يأخذ أى شيء معه عندما تتركه . إن هذا الجسم يعمل بالقوة والطاقة التى تتجاوز جمع الأشياء . إن جميع " مكونات " حياتك قد خلقت لخدمتك وليس لتجعلك خادماً لها . حاول أن تحتفظ بهذا المبدأ داخل عقلك وأنت تقرأ هذه السطور . إن كل شيء كان يملكه شخص ما منذ سنوات مضت يقوم الآن بخدمة شخص آخر ، والأرض التى كنا نعتقد أنها كانت مملوكة لشخص بعينه تخدم الآن أشخاصاً آخرين ، والمجوهرات تزين الآن أناساً آخرين ، وهكذا طوال الحياة ، حيث لا يتم امتلاك أى شيء . وكلما أدركنا ذلك بسرعة وتوقفنا عن محاولة امتلاك الأشياء والأشخاص ؛ كلما استطعنا التوافق والانسجام مع هذا المبدأ الرائع للوفرة .

إن السر هو أن نتوقف عن التركيز على ما لا نملكه ونحول إدراكنا إلى تقدير ما نحن عليه وكل ما نملكه . ومع تغيير الإدراك تصبح خدمة الآخرين جزءاً طبيعياً من حياة وفيرة كلها رغد ونعيم وصفها " غاندى " بطريقة جميلة :

> إن كل واحد منا سواء بشكل واع أو غير واع يقوم بتقديم خدمة معينة أو أخرى . وإذا قمنا بتنمية عادة القيام بهذه الخدمة عن قصد ؛ فإن رغبتنا فى تقديم الخدمات

للآخرين سوف تنمو وتزداد بطريقة ثابتة وسوف تعمل لا من أجل سعادتنا فقط ولكن من أجل سعادة العالم ككل .

أو اقرأ ما كتبه " ألبرت شويتزر " عن نفس الموضوع .

أنا لا أعرف ماذا سيكون عليه مصيرك ، ولكن الشيء الوحيد الذى أعرفه هو أن الأشخاص الوحيدين من بينكم الذين سوف يعرفون السعادة بحق هم أولئك الذين فكروا واكتشفوا كيف يقومون بخدمة الآخرين .

لقد كان هذان الرجلان مُمَيَّزَين بيننا فى مجالات عديدة ولا نستطيع أن نتوقع أن نباريهما فى تكريسهما الكامل لحياتهما لخدمة الآخرين ، ولكن هناك الكثير لنتعلمه من دراسة حياتهما وحتى من قراءة هذين الاستشهادين المختصرين من أعمالهما - ويكمن المغزى وراء ذلك فى إيجاد الإحساس الحقيقى بالإنجاز والإشباع فيما وراء النجاح وجمع الأشياء .

التناغم والتوافق مع مبدأ الوفرة

إن الوفرة ليست شيئاً نستطيع إنتاجه ، ولكنها شيء يمكن توقعه والتوافق معه . فإذا كان عقلنا يؤمن بالندرة والحاجة متوقعاً بذلك جزءاً بسيطاً من حياة الوفرة ، فسوف تكون حياتنا على هذا النحو عندئذ . إننا نحصل على ما نرغب فى أن يكون فى حياتنا وما نمنعه من الوصول إلينا لا يكون بسبب عدم توافره أو إتاحته ، ولكن بسبب إيماننا بمعتقدات الندرة . إننا عندما ندرك أن الوفرة والرخاء هما شيئان نستحقهما ، نلاحظ تغيراً هاماً

يحدث . أولاً تتغير الأفكار الخاصة بما نستحقه ثم يتغير سلوكنا بالتدريج ، وفى النهاية نعرف ونؤمن بأن كل ما نريده موجود فعلاً ويؤدى إيماننا به إلى تجسده وظهوره ؛ وأقولها مراراً وتكراراً أن ما نركز عليه يزداد ويتوسع .

ولكن كيف تستطيع التوافق مع مفهوم الوفرة الذى يتكون منه الكون ككل ؟ يكون ذلك عن طريق التحول فى الإدراك لما هو متاح لك وكيفية اختيارك لعملية إعادة الدوران لهذا الذى يتدفق ويعود على حياتك . لتبدأ بفحص ثلاثة استفسارات :

١ . **كم تساوى وما قيمتك في اعتقادك ؟** أنت إبداع إلهى فى هذا الكون الكامل اللامتناهى . أنت كل شيء فى هذا الكون ، وكما أعلنها " والت وايتمان " : " إن النظرية الكلية للكون موجهة بطريقة سليمة إلى شخص واحد ـ أنت " . إن هذا ليس تصريحاً أنانياً ، ولكنه تصريح ذو معنى تام من وجهة نظر " وايتمان " الشاملة ؛ أنت الحالة الإنسانية كلها وفى نفس الوقت أنت شخص من البشر . وأنت مثلك فى هذا مثل جميع الأشخاص فى الإنسانية كلها ، لديك قيمة كلية مثالية وتامة . وكجزء من هذا الكمال التام والمطلق تعتبر القيمة شيئاً مليئاً بالوفرة ولا يمكن قياسه . كيف يمكن لأى شيء أن يكون أكثر مثالية وكمالاً من الإنسان ؟ كيف يكون لأى شيء آخر قيمة أكثر ؟

٢. **ماذا تستحق فى رأيك ؟** إذا كنت تشعر بأنك تستحق فقط جزءاً ضئيلاً من السعادة ؛ فإن مثل هذا الجزء هو الذى سوف يزداد . وإذا كنت تعرف أنك تساوى كل شيء ، وكانت نيتك فى الحفاظ على مبدأ الوفرة والخير فى حالة دوران وخدمة للآخرين ؛ فسوف تجذب مستويات مرتفعة من السعادة فى

حياتك . والخلاصة أنك إذا كنت تعتقد أنك تستحق القليل جداً ؛ فسوف تجذب مثل هذا القدر فى حياتك ، وتشعر بأنك هام وتأخذ ما تعتقد أنك تستحقه على حساب الآخرين فسوف تكون النتائج هى نفسها كما لو كنت تشعر بأنك تستحق القليل جداً ؛ ففى كلتا الحالتين تقوم بالتقليل من شأن نفسك . إن الاعتقاد بأنك لا تستحق شيئاً أو أنك تستحق كل شيء على حساب الآخرين هو طريق مدمر للنفس لن يؤدى بك إلى الابتعاد عن الوفرة فقط ، بل سيقذف بك فى طريق الندرة والحاجة كذلك . ولكنك عندما تعرف أنك تستحق كل شيء وكذلك الآخرين ، وأنه أثناء قيامك بمساعدة الآخرين سوف تحصل على كل شيء ، فإنك سوف تخدم نفسك والآخرين فى نفس الوقت .

٣. فى رأيك .. ما المتاح لك ؟ إن الإجابة التامة الصريحة على هذا السؤال هى حجر الزاوية لكل ما هو موجود لك . فإذا كان تركيزك على ما لا تملكه أو ما لا تستطيع أبداً الحصول عليه ؛ فإن ذلك بالضبط ما سوف يتوسع ويزداد فى حياتك . فى نهاية أحد اللقاءات الحوارية ذات مساء سَأَلَتْ إحدى الأمهات : " ما القيود التى تعتقد أنها تحول دون تحقيقى النجاح والسعادة التى أرغب فيها فى حياتى ؟ " وكانت إجابتى فورية : " اعتقادك بأنه لابد أن يكون هناك قيود أو حدود " . إن ما هو متاح أو غير متاح لا يحدد مستوى نجاحك وسعادتك ، بل إنه ما تقنع نفسك بأنه حقيقى .

وفى تقرير عن المشاركين فى إحدى الدراسات الخاصة بأساليب التصور المتعلقة باقتناص الوظائف تم تسليط الضوء على تأثير التوقعات الشخصية . فقد طُلب من ثلاثة من المشاركين تخيل التالى : إمكانية حصولهم على العمل الذى يريدونه ،

ومدى صلاحيتهم لهذه الوظيفة ، والعمل فى الوظيفة الجديدة . وكانت الوظيفة السابقة تعطى المشاركين مرتبات سنوية قدرها ١٠ آلاف ، و ٢٥ ألف ، و٢٥٠ ألف دولار على الترتيب . وفى غضون أسابيع بدأ كل منهم العمل بناءً على نفس معدل الأجرٍ الذى كانوا يحصلون عليه من العمل السابق . كان كل منهم مقيداً بما يعتقد أنه يستحق ، ولم يستطع أى منهم تخيل نفسه فى وظيفة ذات عائد أكبر ، وكانت الوفرة التى جاءت إلى حياتهم تتناسب تماماً مع ما تخيلوه لأنفسهم ولا شيء أكثر من ذلك . وهذا ما يحدث بالفعل مع كل شيء . إن الاعتقاد بالندرة هو ما يخلق الندرة ويساعدها على أن تسود فى حياتنا ، وينطبق هذا المبدأ مع الوفرة كذلك .

الحرية والوفرة

إن مفهوم أن الكون أغنية واحدة ودائم التوسع وبدون قيود ـ عدا تلك التى نختارها بأفكارنا ـ يكمن بداخله فكرة الحرية . إن الحرية تلغى الخطوط الفاصلة والحدود ، ولكن مثل هذه الحدود وُضعت جميعاً بمعرفة الإنسان . إن الكون يتدفق ببساطة ؛ فيذهب الماء إلى الحافة وتنساب الأرض أمامه ، والهواء والماء لا تفصلهما الحدود ويتواجدان فى مكان واحد ويتدفقان مع بعضهما فى تناغم تام ، ويستمر الفراغ دون أن تحده الحدود . إن كافة هذه الأشياء تملك حرية تجعلها تتجاوز أية حوائط أو قيود قام الإنسان باختراعها .

لذلك فالحرية هى ما تدور حوله الوفرة ، إنها تعنى غياب القيود . وفى الطبيعة نراها عندما يقرر الطائر وضع عشه أينما يرغب فى تناغم مع البيئة بأكملها . والحيتان عندما تسبح أينما

تأخذها قلوبها وغرائزها . ويمكن أن تتحقق الوفرة فقط فى البشر عندما لا يضطرب عقل البشرية نتيجة للقيود الوهمية . إن تعلم التخلص من المعتقدات التى تتحدى الحرية بالقيود هو إحدى الطرق نحو خلق عالم وفير لأنفسنا .

كيف اتخذ القرارات الرئيسية فى حياتى ؟

حتى عندما كنت صغيراً جداً كنت أستخدم عقلى للتركيز على ما أريده ، وليس على ما لدى الآخرين أو ما هو ناقص فى حياتى . لقد كان هذا دائماً هو ما يحدث معى واستمر ذلك حتى يومنا هذا .

لقد كان جوهر عملية اتخاذ القرار لدى هو الحصول على المزيد من الحرية فى حياتى ، حرية وسيطرة على مصيرى فى الحياة . لقد كرهت أن أكون فى مكان محدد كل يوم ، أو يكون هناك شخص ما يخبرنى بما أرتديه يومياً أو ما أفعله ، أو كيفية التصرف أو ما أقوله فى موقف معين أو المبلغ الذى أحصل عليه . فأنا أردت الذهاب فى الاتجاه الذى يمكن أن يوسع من نطاق الحرية التى أشتاق إليها وأقدرها ، وهذا هو ما يدور حوله مبدأ الوفرة ـ التوافق والانسجام مع الاتساع الكبير المتاح لنا فيما وراء جميع الحدود والضوابط التى قد يفرضها علينا الآخرون .

لقد كانت مهنة توزيع الصحف هى أول وظيفة حقيقية أعمل بها ـ بخلاف مهنة تقطيع الحشائش وجرف الثلوج ـ حيث كنت أقوم من سن العاشرة وحتى الرابعة عشرة بتوزيع وتسليم صحف " ديترويت تايمز " و " ديترويت نيوز " و " ديترويت فرى بريس " . لقد أحببت الذهاب إلى مكتب الصحف المحلى والحصول على الصحف وطيها ووضعها على مقود الدراجة أو فى

السلة الخلفية . لقد كنت حراً فى كل قراراتى ، ولم يملِ علىّ أحد الطريق الذى أسلكه . ولكن المجال الذى لم أكن حراً فيه هو التحصيل من العملاء حيث كنت مضطراً فى نهاية كل أسبوع للطرق على الأبواب وتحصيل نقود ما قمت بتسليمه على مدار الأسبوع . كان هذا يستغرق الكثير من الوقت ، ولكننى كنت مضطراً للقيام به كل أسبوع وإلا ما حصلت على مقابل للصحف التى أقوم بتسليمها . وفى مرات عديدة لم يكن العملاء فى منازلهم مما كان يضطرنى للعودة مرة أخرى لتحصيل نقودى . لقد شعرت بأننى رهن الحبس نتيجة لهذه الطقوس الأسبوعية لتحصيل النقود التى كنت أسدد منها ما أنا مدين به للشركة ، ثم أحاول تحصيل ما يتبقى حتى أستطيع تحقيق ربح .

لقد اتخذت القرار الأول بتغيير وظيفتى لأننى كنت أرغب فى المزيد من الحرية فى الطريقة التى أتسلم بها راتبى كل أسبوع . لذا حصلت على وظيفة فى متجر " ستاهل ماركت " وهو محل صغير للبقالة فى الجانب الشرقى من ديترويت ، وكان أول شيء أردت معرفته عند عملى هناك هو كيفية حصولى على راتبى . ولقد اكتشفت أنه مساء كل يوم جمعة بعد انتهاء العمل سوف أحصل على مقابل الساعات التى عملتها خلال الأسبوع ؛ وكان ذلك مقياساً جديداً للحرية بالنسبة لى ، وهو الوحيد الذى كنت أقدره . لقد شعرت بإحساس جديد بالسيطرة على حياتى ، ولكن ذلك لا يمنع أنه كان لدى العديد من القيود المفروضة علىّ ، حيث كنت أضطر إلى الذهاب إلى العمل عندما يطلب السيد " ستاهل " ذلك ، وكنت مضطراً لارتداء مئزر ، وكنت كذلك مضطراً للعمل طوال الفترة التى يراها مناسبة لى ، ولكننى لم أكن مضطراً إلى السير وأنا متعب خلال الثلج والوحل وكلى أمل أن

يكون العملاء الذين أتعامل معهم فى منازلهم حتى أستطيع تحصيل الأموال .

لقد ظللت أعمل فى محل " ستاهل " خلال سنوات المدرسة الثانوية كمساعد مدير ، فكنت أغلق المحل وأتولى مسئولية الخزينة والأموال التى بداخلها وأعمل جزاراً إذا دعت الضرورة وكنت بوجه عام شخصاً مسئولاً . لقد حصلت على حرية أكثر خلال ساعات العمل وكذلك ما استطعت القيام به خلال ترقيتى من مجرد صبى يقوم بتوصيل الطلبات إلى صراف إلى مدير إنتاج إلى جزار إلى مدير مساعد ، وكانت عطلة نهاية الأسبوع بالنسبة لى عبارة عن ست ساعات مساء الجمعة واثنتا عشرة ساعة يوم السبت وست ساعات فقط يوم الأحد وذلك لتداول كل شىء فى المحل . لقد كنت أحقق أموالاً لا بأس بها وأستمتع بالعمل ، ولكننى كنت أعرف أن هذه لم تكن المكانة الوظيفية التى أصبو لها .

بعد تخرجى من المدرسة الثانوية تطوعت فى البحرية . لقد كنت أعرف أن أمامى التزاماً عسكرياً يجب التقيد به ، ولكننى كنت أعرف أيضاً أننى لا أريد أن أمشى مشية عسكرية فى طابور وأنا أحمل بندقية وذلك للإعداد لتعلم كيف أصبح مقاتلاً فى المستقبل ، لم أستطع القيام بذلك آنذاك ولا أستطيع القيام بذلك اليوم . لقد نجحت فى الامتحان بتفوق وتم إلحاقى بمدارس الاتصالات وفى النهاية إلى جزيرة " جوام " جنوب المحيط الهادى . ولقد كانت كل وظيفة حصلت عليها خلال الأربع سنوات التى قضيتها فى الخدمة بمثابة خطوة فى طريق الحصول على المزيد من الحرية .

ولكننى شعرت باشمئزاز داخلى من المستحيل أن أصفه لك فى أول مرة كنت فيها مضطراً للخضوع للتفتيش الشخصى . إن وجود

ضابط صغير يحملق فيّ ، ويفحص كيفية حلاقة ذقني ، وبسخرية يدقق في الزى الذى أرتديه ويخبرني بأن حذائي لا يلمع بطريقة كافية جعلني أشعر باضطراب في معدتي . لقد عرفت أنني لن أستطيع التعامل مع مثل هذا الموقف لمدة أربع سنوات قادمة ، ولذلك قررت أن أجد وسيلة أتجنب بها التفتيش في المستقبل . ولمدة أربع سنوات لم يتم التفتيش عليّ أبداً ولم يعرف أحد بهذا القرار الداخلي الذى أتخذته حتى أعز أصدقائي . لقد تحركت وببساطة في اتجاه المزيد من الحرية وذلك بالالتحاق بالمهام التي لا تتطلب تفتيشاً . فلقد أصبحت متلقياً للشفرة أو مشرفاً على مركز الرسائل ، وحتى داخل نظام معقد تماماً كنت قادراً على إضفاء أكبر قدر من الحرية على حياتي .

وبعد أربع سنوات من العمل كضابط صغير متطوع ، عرفت أنني مضطر للقيام ببعض التغيرات الكبيرة في حياتي ، ولم يكن إعادة التطوع موضع تفكير . لقد رأيت في كل يوم يتم دفع المرتبات فيه العديد من زملائي يمرحون ويلهون وينفقون مرتباتهم كلها بمجرد حصولهم عليها ويقضون ما يتبقى من الوقت في قراءة الكتب الهزلية ، وقد تحطموا بوجه عام سواء مادياً أو من الناحية الشخصية .

لقد أخذت عهداً على نفسي بينما كنت على جزيرة " جوام " أمضي السنة والنصف المتبقية من فترى تطوعي بأنني سوف أذهب إلى الجامعة . لقد كنت أعرف أنني لا أملك الأموال اللازمة ، ولذلك قررت خلال فترة الثمانية عشر شهراً أن أعيش على نسبة عشرة بالمائة من راتبي وأدخر التسعين بالمائة المتبقية . هذا صحيح .. لقد ادخرت تسعين بالمائة من راتبي لمدة ثمانية عشر شهراً ووضعت كل هذا في حساب بنكي بغرض سداد مصاريف تعليمي لمدة أربع سنوات كاملة في الجامعة . لم يسبق

أن دخل أحد من عائلتى الجامعة ، ولكننى ركزت على الالتحاق بجامعة " وين " فى " ديترويت " . لم يفكر أحد من أسرتى من قبل أن يخصص مالاً لالتحاق أحد الأبناء بالجامعة ؛ لذا فقد ركزت جميع أفكارى على كل ما أملك والذى كان حساباً بنكياً ينمو بصورة منتظمة كل أسبوعين . لقد قمت بالتوسع فيما فكرت فيه والذى كان كل ما لدى وليس المال الذى أملكه أو ما كان عليه تاريخ عائلتى .

لقد اتخذت قراراً بأن أصبح مدرساً لأننى أحببت الوقوف أمام المتفرجين ، كما أننى أحببت الشباب ، وأحببت خاصة أن أنتهى من عملى فى الساعة الثالثة ، وأن يكون الصيف كله حراً بلا عمل . لقد كان جانب الحرية فى مهنة التدريس مركز اهتمامى الرئيسى . لقد كنت أعرف أننى أستطيع القيام بأكثر مما أردته فى كل مرة يغلق فيها باب حجرة الدرس ، كما أننى كنت أعرف أنه سوف يكون لدى الكثير من وقت الفراغ للالتحاق بفصول المساء . لقد أحببت أيضاً السعى وراء الحصول على شهادة ودرجة جامعية على الرغم من أننى كنت فى الثانية والعشرين من العمر وحديث العهد بكل شىء ، فى حين أن معظم من فى نفس سنى كانوا إما خريجى جامعات جدد أو فى طريقهم إلى مجال العمل .

وبمجرد أن بدأت التدريس أحببت ما كنت أفعله ، ولكن لم يمض وقت طويل حتى بدأت ألاحظ مقدار الوقت الذى ينتزع منى ، حيث كنت مضطراً لأن أكون فى نفس الفصل كل يوم ولنفس المدة طوال عام كامل ، ناهيك عن المستشارين الذين كانوا يفرضون على الكثير من القواعد المتعلقة بالمنهج الدراسى ويخبروننى بالالتزامات التى يجب أن أقوم بها عندما أكون مضطراً للمشاركة فى الاجتماعات فى الكلية . لقد أصبحت

حياتى خاضعة لنظام بصورة تجاوزت الوصف . لقد كرهت حقيقة أننى كنت مضطراً للتواجد فى حجرة ٢٢٣ كل يوم أربعاء لفترة الأربعين أسبوعاً المقبلة فى تمام الثانية بعد الظهر . لقد بدأت سيطرتى على طريقة قضاء أيامى تنخفض يوماً وراء الآخر ، فمن أجل الوظيفة كنت أتخلى عن قدر كبير من الحرية والوفرة اللذين أقدرهما كثيراً .

ولقد لاحظت فى ذلك الوقت أن المستشارين يملكون حرية أكثر من المدرسين ؛ حيث إن لهم مكاتبهم الخاصة والحرية فى تحديد المقابلات بما يتناسب مع ظروفهم ، ويمكنهم مغادرة الجامعة لتناول طعام الغداء فى الأوقات التى لا يكون لديهم فيها محاضرة دراسية أو جدول زمنى يلتزمون به . لقد كانوا أيضاً قادرين على التعامل على حده مع الطلاب ، ويستطيعون المجىء والذهاب كما يريدون ، كما كان هناك الكثير من الأعمال الهامة التى تتطلب القيام بها والتى كان يتم إنجازها جميعاً وفقاً للجدول الزمنى الذى يضعه المستشار .

لذلك ذهبت للحصول على درجة الماجستير كى أصبح مستشاراً فى إحدى المدارس ولقد أحببت الإرشاد والتوجيه وأحببت دراستى . لقد أحببت أن أتواجد مع الشباب فى كل مكان ، كما أحببت الحرية التى حصلت عليها والتى كنت أفتقدها أثناء عملى كمدرس . لقد كان يومى يمضى كما أحب أن يكون ولم أكن مضطراً للعيش والتنفس وفقاً لجدول المدرسة . ومع ذلك فقد لاحظت أن الأساتذة الجامعيين الذين كانوا يقومون بالتدريس لى لكى أصبح مستشاراً كان عليهم الحضور إلى الجامعة لمدة يومين أو ثلاثة فقط ، وأن جداولهم كانت أقل أزدحاماً بكثير من جدولى . لقد كان لديهم الكثير من وقت الفراغ للكتابة وعمل الأبحاث . لقد كنت لاأزال مضطراً للتواجد فى المدرسة خمسة أيام فى

الأسبوع لمدة أربعين أسبوعاً فى السنة وكانت أيامى كلها مليئة بالواجبات الدراسية .

لقد كنت لاأزال أرغب فى المزيد من الحرية ؛ لذا سرعان ما أدرجت اسمى فى الدراسات العليا للحصول على الدكتوراه وذلك لإعداد نفسى لكى أصبح أستاذً جامعياً .

إن التدريس على المستوى الجامعى تجربة رائعة ، ولقد استمتعت بها تماماً على مدار ست سنوات . لقد استطعت التوفيق بين ساعات عملى المكتبية والواجبات الخاصة بالفصول ، بحيث كنت أقوم بها جميعاً خلال ثلاثة أيام فى الأسبوع . لقد كان شيئاً رائعاً ؛ ثلاثة أيام للمدرسة وأربعة أيام كاملة لى وللكتابة وتقديم المشورة والسيطرة على حياتى الخاصة وعلى مصيرى . لقد كانت الحرية النسبية مقارنة بالعمل وفقاً لنظام المدرسة بالنسبة لى بمثابة الليل والنهار ، ولكننى كنت لاأزال أعتمد على الجامعة فى الحصول على راتبى ، وكانت لاتزال تضع لى الجدول الخاص بالتدريس وتحدد لى المواد التى أقوم بتدريسها ، ثم بدأت فى إعطائى الكثير والكثير من الواجبات ، منها واجبات خاصة بالدكتوراه وواجبات خاصة بالبحث .

كنت أعرف جيداً أنه سوف يكون ضرورى بالنسبة لى أن أقوم بالسيطرة الكاملة على أيامى إذا كنت أرغب فى الشعور بالوفرة التى أستطيع الكتابة عنها اليوم . ولكن بالطبع كان لدى كافة المخاوف التى لدى الجميع والخاصة بالمال والفواتير والأسرة .

إننى لم أترك التدريس فى الجامعة لأننى كنت غير راض عن هذا العمل ؛ حيث كنت فى الحقيقة أهتز طرباً وأشعر بالفخر عندما ينادوننى بالأستاذ " داير " . لقد كنت فخوراً بسبب الانتقال من البداية المتواضعة فى مدينة " ديترويت " إلى عالم التدريس الجامعى فى مدينة نيويورك ، ولقد أحببت ما كنت أقوم

به ولكننى كنت أريد أن أقوم به وفقاً لشروطى أنا ؛ فلم أكن أريد أن يخبرنى أحد بكيفية ارتداء ملابسى ، ولا متى أكون فى المبنى كذا ، أو أكون فى أى لجنة فى وقت محدد . لقد أردت الحرية والحرية الكاملة ؛ لذا فقد اتخذت القرار بترك مكانة رائعة فى إحدى الجامعات الرائعة لكى يكون لدى هذا النوع من السيطرة على حياتى .

وللمرة الثانية أريد أن أوضح أننى لم أستمتع بفكرة أننى سوف أتخلى عن مسئولياتى والتزاماتى . وكما قلت من قبل فإننى اعتبرت نفسى مسئولاً عن الاختيارات التى قمت بها فى حياتى . وكانت أسرتى تأتى دائماً فى المقدمة ، فكنت ألبى جميع التزاماتى كأب وزوج ، ولقد أنعم الله علىّ بأسرة كان أفرادها دائما يشجعوننى على مواصلة أحلامى الخاصة بغض النظر عن " إلى أى مدى كانت مجنونة " فى ذلك الوقت . لقد كان أفراد أسرتى يعرفون دائماً أننى لست من هذا النوع الذى يستطيع أن يعيش حياته وفقاً لقواعد أناس آخرين ، وكنت أنا بدورى أحترم حاجة زوجتى وجميع أطفالى لتحمل المخاطر والثقة فى الكون فى تلبية احتياجاتهم ، طالما أنهم يعيشون فيه بدافع من الحب لأنفسهم وللآخرين . لقد كان لهذا النوع من الاحترام المتبادل لحقوق الجميع أثناء البحث عن أحلامنا أهمية كبيرة فى خلق حياة الوفرة . فأنت عندما تكون فى صراع مع من تحبهم ، سوف يضعف الجميع ، ولكن عندما يشجع الجميع بعضهم البعض ، فإن كل فرد سوف تكون لديه القوة والسلطة فى هذا العالم .

لقد كنت فى حالة دائمة من اتخاذ القرارات فى المجالات التى كنت أتمتع فيها بسيطرة أكبر على مصيرى . ولكى تكون كاتباً ؛ فإن هذا يتطلب نظاماً عقلياً وجسمانياً هائلاً تكون أنت فيه الشخص الذى يقرر متى يكتب وكيف يكتب وما إذا كنت

تريد الكتابة فى ميدان عام فى منتصف النهار يوم الأربعاء ، والأهم من ذلك أن كل هذا بالضبط هو ما يحدث . ربما أقوم الآن بالتحدث لساعات أكثر ، أو أكتب ، أو أنتج شرائط ، أو أقدم استشارات ، أو أجرى الأبحاث ، أو أقرأ أكثر مما كنت أقوم به قبل ذلك ، ولكننى حر فى القيام بذلك كما يتراءى لى . وبصراحة أنا لا أعرف الفرق بين يوم الأحد ويوم الثلاثاء وأيهما أعيشه الآن ، كما أننى أقوم بعمل ما أحبه ، ودائماً ما أركز على ما أحبه وليس على ما هو ناقص فى حياتى . لقد كنت أبحث عن الحرية دائماً لأنها كانت نقطة تركيز أفكارى . إننى لم أهرب من العبودية ، فلقد عشت سعيداً خلال السنوات التى كان فيها الناس وكذلك الأحداث تتحكم فى أوقاتى ، ولكننى كنت دائماً ما أركز على ما أريده - إنها الحرية . لقد كان المقدار الضئيل من الحركة الذى كنت أتمتع به بمثابة نعمة لى ، ظللت أركز عليه بدلاً من أن أرثى الأشياء التى تنقصنى . وخلال كل ذلك كنت أتخذ كل خطوة على الطريق غير عابيء بالمال ، كما أننى لم أبحث عن وظيفة أخرى ذات عائد أكبر وأفضل . لم يحدث ذلك أبداً ، ولكن من المثير للسخرية والتناقض أن كل مكانة لاحقة كانت توفر لى المزيد من المال .

الوفرة والقيام بما تحبه

أريد أن أكون واضحاً قدر الإمكان هنا ، فلكى تقوم بتجربة الوفرة فى حياتك يجب أن تقوم بتحويل نفسك بالطريقة التى تقوم فيها بعمل ما تحب وأن تحب ما تفعله الآن ! نعم ما تقوم به اليوم ، حيث إن هذا شيء هام جداً . إن القيام بعمل ما تحب هو جوهر الحصول على الوفرة فى حياتك ، ولقد صاغ " روبرت

لويس ستيفنسون " هذا المعنى بهذه الطريقة عام ١٨٨٢ : " إذا أحب الرجل عمله بعيداً عن مسألة النجاح أو الشهرة ؛ فإن هذا يعنى أن الله قد أنعم عليه بشكل لم يكن ليحلم به من قبل " . وأنا أريد أن أساعدك فى تلقى مثل هذه النعمة لتسعى وراء سعادتك .

يجب أن تتذكر أن أيامنا هى العملة الثمينة لحياتنا . وفى الواقع إن كيفية قضاء أيامنا هى مقياس جودة حياتنا . فعندما نقضى أيامنا فى مهام غير مرضية نشعر فيها بعدم الامتنان ، وأن حياتنا تسير فقط لدفع الفواتير ؛ فإننا بهذا نعمل من أجل إشباع شيء ما خارج أنفسنا مثل التزاماتنا المالية . إنك إذا اخترت للوفاء بديونك المالية القيام بعمل لا تحبه ؛ ستكون النتيجة أن تفكر دائماً في ذلك وتركز على ما لا تحبه ، وبالتالى يصبح ثلث حياتك مركزا على أفكار سلبية . وبما أن ما تركز عليه يتوسع ؛ فسوف تتضخم هذه السلبية فى حياتك وتصبح حياتك مركزة على ما لا تحبه . وعندما تقضى حياتك اليومية وأنت تقوم بعمل لا تحبه ، فإنك بذلك تعمل من منطلق الوعى الخاص بالندرة والحاجة .

لماذا يقضى الناس حياتهم يفعلون أشياءً لا يحبونها ؟ لأنهم يؤمنون بالندرة وليس الوفرة ، فهم سوف يقولون لك : " أنا لا أملك ما يكفى للقيام بما أريد ، لذلك فأنا أعمل ما تراه " أو " أنا لا أستطيع تمويل المشروع الذى أحب أن أؤسسه " أو " ليس لدى اختيار آخر - إن علىّ سداد الفواتير الخاصة بى " أو " أنا لا أعرف شيئاً خلاف ما أقوم به " . انظر إلى هذه الأسباب بعناية حيث إنها جميعاً تخفى فى طياتها إيماننا بندرة ما نحتاج إليه لكى نظل على قيد الحياة . فالإنسان يشعر بأنه مضطر - بسبب الندرة - إلى الاستمرار فى العمل الذى يقوم به مهما كان للوفاء

باحتياجاته الخارجية . إلا أنك لو أدركت أن ما تركز عليه يتوسع ويزداد ؛ فسوف تتمكن حينئذ من رؤية حماقة محاولتك لسد الفجوة عن طريق عمل ما تكره ، وعليه سوف تزداد الكراهة لأنها الشيء الذى تتركز فيه فحوى الطاقة الكاملة .

فكر فى هذا لبضع دقائق ؛ إنك لن تشعر بالإنجاز إلا إذا شعرت بالصدق مع نفسك . ويأتى الصدق مع النفس من الاعتراف باحتياجات النفس الداخلية والخارجية . إنك إذا كنت تكره أو تشعر باللامبالاة تجاه عملك ، ستصبح لحظات حياتك شيئاً زائفاً وذلك وفقاً للإحساس غير المادى . وهذا يعنى أنك تتصرف من خلال الكيان المادى بما يتوافق معك أنت من خلال فكرك ، وتكون النتيجة أن يشعر ٩٩٪ منك بالإحباط بينما يقوم الـ ١٪ المتبقى منك بالتظاهر بأنك تعيش حياتك !! إذا عشت حياتك على هذا النحو لفترة طويلة من الزمن ، فسوف تتعلم التركيز على الندرة . لماذا ؟ لأنك تشعر بالنقص ، وهذا الجزء الناقص من حياتك هو ما نسميه الندرة ، وهو ما سوف يأخذ فى الزيادة ، ويصبح الأمر دائرة مغلقة لا تستطيع الإفلات منها ؛ إلا إذا كان لديك الرغبة فى عمل ما تحب وحب ما تعمل .

ربما تعتقد أن هذا غير عملى خاصة عندما يتعلق الأمر بالحياة اليومية وسداد الفواتير والوفاء بكافة التزاماتك المادية ؛ لذا دعنا نقول إن الشكوك التى تعتريك سوف يتم الفصل فيها بشكل نهائى إذا اعتبرتها جزءاً من الوعى بمبدأ الندرة الذى يمكن التغلب عليه . وهناك حادثة وقعت لى فى الآونة الأخيرة توضح ذلك :

لى صديقة مقربة تدعى " جوانا " عرفتها منذ اثنى عشر عاماً وهى من أكثر الناس ذكاءً وحساسية وأفضلهم ثقافة . عندما تقابلت أنا و " جوانا " للمرة الأولى فى عام ١٩٧٦ ، كانت تعمل

مرافقاً فى الرحلات الجوية لإحدى شركات الطيران البارزة لمدة ستة عشر عاماً ، وكانت تملك شقة فى نفس المبنى الذى أقيم فيه فى شارع " فورت رودردال " . لقد كنا نتحدث معاً فى مناسبات عديدة ، وكثيراً ما كانت تخبرنى عن عدم شعورها بالرضا فى الرحلات الجوية ، وقد كان رد فعلى دائماً حيال شعورها هذا : " وماذا تحبين أن تفعلى ؟ " ودائماً كانت إجابتها ترتبط بحبها للكتب والأفكار وانجذابها لمجال النشر لكنها تخشى العمل به لعائده الضئيل وما يتطلبه من الانتقال إلى نيويورك . لقد استمرت " جوانا " فى هذا العمل ـ كما قالت لى ـ بسبب منافعه المادية الكبيرة والأوقات الرائعة التى كانت تقضيها به ، وعدم قدرتها على التخلى عن كل هذه السنوات من الأقدمية وتسوية معاشها الذى يتبقى عليه عشرين عاماً .

ولكننى شجعتها على ترك عملها لكى تتحمل المخاطر التى ترتبط بالقيام بعمل ما تحبه ، وقد أكدت لها أن الوفرة سوف تتدفق إلى حياتها عندما تُقْدم على عمل ما تحبه وقد أعجبتها الفكرة ، ولكنها لم تكن مستعدة بعد للقيام بهذا التحول . وعلى الرغم من أنها كانت تتلقى الراتب الشهرى بانتظام ، فقد كانت لاتزال تعانى نقصاً فى الأموال بغض النظر عن الساعات الإضافية التى تعملها ، مع العلم بأنها لم تكن مدينة بشكل يستدعى القلق . وكانت كلما عملت أكثر ؛ ازدادت ضريبة الدخل ، وكلما شعرت بأنها لا تعمل لنفسها ، ولكن لتظل ببساطة داخل اللعبة ، وفى نفس الوقت كانت حياتها تمضى قدماً .

بعد أن أدركت مهاراتها غير العادية ، بدأتُ فى الاستعانة بها لتؤدى لى بعض الأعمال ، حيث كانت تنسخ أعمالى الخاصة بمقالات المجلات على الآلة الكاتبة ، وكانت تقوم ببعض أعمال المراجعة . وفى النهاية أصبحت محررى الخاص ، وعملت فى

كتبى الثلاثة السابقة تراجع وتعيد الكتابة وتقوم بالأبحاث ، وأصبحت بوجه عام لا غنى عنها بالنسبة لى ، والاعتراف الذى فى بداية هذا الكتاب هو دليل على الدور الهام الذى لعبته فى تطوره .

وتمر السنون وتستمر " جوانا " فى الطيران ويتفاقم شعورها بعدم الرضا ، وبدأتْ تحدث لها أشياء غير عادية . فقد تعرضت للإصابة بشكل خطير فى ثلاث مناسبات مختلفة مما تطلب أخذ إجازة من الطيران ، حتى أصبح المرض أحد ملامح حياتها . لقد حاولت أن تعاود مزاولة عملها فى الطيران ، ولكنها كانت لاتزال تعانى من الصعوبات الشخصية والبدنية . لقد كانت تفقد سعادتها التى كانت دائماً الشيء المميز لها شيئاً فشيئاً ، وكانت تزيد من الندرة فى حياتها ، وازدادت فواتيرها وتراكمت ، وعلى الرغم من أنها نجحت فى البقاء بعيدة عن الدائنين ، إلا أنها عاشت كل شيء فيما عدا الوفرة .

وفى الآونة الأخيرة حدثت الانطلاقة . ففى أثناء إحدى المحادثات الهاتفية عن بعض تفاصيل هذا الكتاب ، قالت لى " جوانا " : " هل تذكر فى السبعينيات يا " وين " عندما اعتدت أن تقول لى ولأصدقائى إنه إذا قمنا بعمل ما نحب ، فإن المال سوف يتدفق إلينا عبر النوافذ ؟ " وأضافت وهى تضحك قائلة : " لقد اعتدنا الضحك والقول بأن ذلك أمر سهل بالنسبة لك لتقوله ؛ حيث إن المال كان يطير ويدخل عبر نوافذك نتيجة شعبية كتبك الأفضل مبيعاً ، ولكننا كنا مقتنعين حينئذ بأننا يجب أن نستمر فى الطيران للمحافظة على ورود المال إلينا ! "

وأضافت بنبرة أكثر جدية : " لا أعتقد أننى كنت قد أدركت آنذاك مدى الإخلاص الذى كنت تتحدث به بصفة شخصية والذى كان قائماً على اكتشافك نتائج القيام بما تحبه فعلاً ، ثم

قالت وهى مترددة : " بينما كنت أعمل خلال الأشهر القليلة الماضية فى هذا الكتاب فقط دون أن أذهب لعملى فى الطيران على الإطلاق ؛ تعرفت بالتدريج على شعورى بالسعادة مثلما وصفته آنذاك على أنه القيام بما تحب " . ولقد كانت حاسمة تماماً عندما أضافت : " لقد اتضح لى أن الفرق بين عملى كمرافق فى رحلات الطيران ـ وما ينطوى عليه من فوائد مضمونة ـ وبين أن أفقد نفسى بكل سعادة فى القيام بعمل ما أحب هو أننى أصبحت أعيش فى حياة لا تجعل من الطيران خياراً لى ".

لقد كنت أتساءل عن الشيء الذى أدى إلى هذه الانطلاقة بينما كنت أستمع لها وهى تقول بكل سعادة : " لقد كنت هذا الصباح منغمسة بسعادة فى الأفكار والكتب وكلماتك وأفكارك ، أعمل فى نسخة كتابك وبجوارى فنجان من الشاى . وبينما كنت أحملق فى البراعم الصغيرة الجديدة على أشجار الليلك خارج نافذتى رأيت ساعى البريد يتجه نحوى ليسلمنى الشيك الثالث منك وبه مبلغ كبير من المال " ، وقالت فى لهجة تنم عن الانتصار : " مقابل القيام بما أحبه ! عندما عدت إلى العمل على الآلة الكاتبة خطرت ببالى هذه الفكرة : فعلاً ؛ ها أنا ذا أسبح فى عالم من الإدراك بأنه من الممكن أن أجد متعة فى العمل ، إنها متعة أحسست بها عندما ظهر المال فى نافذتى ! فأنا لم أكن حتى مضطرة إلى الخروج والتقاط الشيك ! "

لقد ضحكت بينى وبين نفسى وهى تواصل حديثها قائلة : " لقد بدا ذلك لى تماماً مثلما كنت تصفه منذ سنوات مضت ، وهو يحدث لى الآن . لقد أدركت ذلك " ، ثم أضافت فى صوت ينم عن الثبات : " ليس هناك مبرر يدفعنى للعودة للعمل كمرافق فى الرحلات الجوية مرة أخرى . وفى الواقع لقد أدركت أن المال وحده هو الذى يؤكد الصواب فى القيام بما أستمتع به " .

لقد اندفعت تلك الكلمات داخل عقلى : " سوف تراه عندما تؤمن به " بينما " جوانا " تنهى حديثها قائلة : " أشعر بهذا الشعور الداخلى من الفرحة فى الاعتراف وتشجيع هذا الجزء منى بدلاً من الاستماع إلى الجزء الذى قام من الناحية المنطقية بتجميل مزايا العمل لحساب شركة الطيران . " سوف تراه عندما تؤمن به " هى مجرد كلمات بالمقارنة بما أشعر به " .

أفكار لتضعها موضع التنفيذ

ليس مهماً نوع الوظيفة التى تعمل بها ، أو حتى إن كان لديك وظيفة من عدمه . إن الأمر لا يتعلق كلية بعملك مهما كنت ، ولا أين تعيش ، ولا ما هى ظروف حياتك ، فأنت تقوم بعمل شيء ما كل يوم . إن أيام حياتك تكون تجربة للوفرة أو الندرة ، والأفكار التالية قد تساعدك فى البدء فى عمل ما تحب ، والتنفيذ الفعلى لهذه الأفكار يرجع إليك أنت بالطبع .

١. أعد تدقيق النظر فى رفضك ومقاومتك القيام بما تحبه . لقد كنت على وشك أن أسمى ذلك " تحمل المخاطرة ! " ولكنى فى الواقع لا أؤمن بأنه قد يكون بالضرورة من قبيل المخاطرة أن تبدأ فى عمل ما تحبه . فأنت إذا أطلقت عليه مخاطرة ، فإن ذلك سوف يعنى أنه يجب عليك بطريقة ما أن تستجمع شجاعتك للقيام بالتغيير . ولكن عندما تصبح أكثر إدراكاً ، سوف ترى أن المخاطر لا تعدو كونها أكثر من مجرد أفكار ، أفكار قد أقنعت نفسك بأنه من المستحيل تطبيقها ؛ لذا فبدلاً من التفكير فى " المخاطر " وما تحويه من عنصر الندرة ، قل لنفسك : " سوف يكون شيئاً عظيماً أن تفعل ما تحب وأن تعرف أن ما تحتاج إليه

للتعامل مع أمور الحياة سوف يأتي إلى حياتك ! " توقف عن التفكير فى أن مثل هذه الأشياء سوف تكون ناقصة فى حياتك إلا إذا كنت أنت الذى يريد أن يتوسع فى هذه الأشياء السلبية .

إن رفضك عمل ما تحب لا يعتمد أساساً على عالم الوفرة والفرص غير المحدودة ، بل إنه يعتمد على الاعتقاد بأن العمل واللعب هما جزءان منفصلان عن إنسانيتك ـ الاعتقاد بأن العمل مؤلم وينطوى على معاناة وأن اللعب متعة ، ولكن لا يجب أن يكون الأمر على ذلك النحو . تخيل نفسك تقوم بعمل ما تحب ؛ التأليف الموسيقى ، أو الرسم ، أو الهندسة ، أو العمل كبائع زهور ، أو صاحب صالة للتجميل ، أو قضاء أيامك مع أطفالك كرب أسرة ـ والقائمة لا تنتهى . تخيل كل ما يمنحك السعادة البالغة ويجعلك تشعر بأن حياتك لها معنى ، وكل شيء تفعله وتشعر بعد الانتهاء منه برضا غير متناهٍ ، وأنه عندما تقوم بأداء هذا العمل سيبدو لك أن الوقت لا وجود له . حاول أن تستحضر كل ذلك فى مخيلتك ثم استمر بعد ذلك فى السعى وراء سعادتك .

ربما تكون قد تعلمت أنك تختار مهنتك فى مستهل حياتك ثم تقضى حياتك بعد ذلك فى عمل ما تم تدريبك على القيام به ، ولكن هل من المعقول أن تستمر فى القيام بعمل اختاره لك شخص فى الثامنة عشرة أو العشرين من العمر ؟ هل من الممكن أن تذهب اليوم إلى شخص يبلغ من العمر ثمانية عشر عاماً طلباً للنصيحة والمشورة الخاصة بالعمل المهنى ؟

إن استمرارك فى القيام بعمل ما لا تحب بانتظام يعنى أنك تزيد من حجم الندرة فى حياتك . إنك لن تستطيع الهروب من الفخ إلا إذا كان لديك الاستعداد والرغبة فى تحويل التركيز الداخلى لأفكارك إلى القيام بعمل ما تحب . ضع هذه الفكرة فى عقلك واجعلها مركز تفكيرك حتى ولو كنت لا تريد القيام بهذا

التغيير اليوم ، حاول أن تعيش حياتك فى ظل هذه الفكرة ، لأنك كلما ركزت عليها كلما ازدادت واتسعت .

في الحقيقة إن كل شخص قابلته فى حياتى وعاش حياة الوفرة التى أتحدث عنها الآن كان لديه الاستعداد لتحمل أى شيء فى مقابل حدوث ذلك ؛ فلقد ترك جميع هؤلاء الأشخاص وظائفهم التى لم تكن تشبعهم بطريقة شخصية وقاموا بالبحث ومواصلة أحلامهم . ليس هناك ندرة تتعلق بطريقة العيش ، فأنت تفعل ما تحب ، ولكن هناك ندرة تتعلق بعزيمتك نحو تحقيق الوفرة والقيام بعمل ما تحب . إن كل شيء تحب القيام به أكثر من أى شيء آخر قد وضع بداخله الفرصة لاغتنامه حتى ولو لم تكن تؤمن بذلك . إن مخاوفك من القيام بما تحبه فعلاً قائمة أساساً على الاعتقاد بأنك سوف تصبح مفلساً وغير قادر على سداد الفواتير الخاصة بك والوفاء بمسئولياتك نحو أسرتك . ولكن الأمر ليس كذلك ! إن أولئك الذين يحبونك سوف يساندونك بكل طريقة ممكنة فقط إذا انتهزت الفرصة لمواصلة أحلامك . فإذا كنت دائماً تقوم بسداد الفواتير ؛ فلماذا لا تتحول فجأة إلى هذا النوع من الأشخاص الذين لا يسددون ؟ وإذا كان تاريخك بأكمله يؤكد أنك شخص مسئول ؛ فلماذا تستعين بخوف غير حقيقى أثناء صنع القرارات فى حياتك الواقعية ؟ بالإضافة إلى ذلك فإنك ربما تكتشف أن العديد من مصروفاتك غير العادية ناتجة ببساطة عن نظام حياة معين تقوم فيه بعمل ما تكره .

حاول أن تجعل حياتك بسيطة ، فربما تكتشف أنك بهذا تقلل من نفقاتك والتزاماتك بصورة كبيرة ، فإن كنت تريد فعلاً أن تعيش حياتك خارج البلاد ، أو تسافر عبر البلاد ، أو تبدأ مشروعاً تجارياً صغيراً فى الجانب الآخر من العالم ؛ فبإمكانك القيام بذلك . لقد تحدثت مع العديد من التنفيذيين الذين اتخذوا

القرار بتغيير حياتهم التى يملؤها القلق ، والبدء فى تهدئة الأمور ، و" شراء الورود " ، والذين مازالوا يعيشون حلم القيام بعمل ما أحبوه في الواقع . ومن المثير أنهم كانوا فى العديد من الحالات على شفا حفرة من الموت لتحقيق هذا التغيير . إن مخاوفك من القيام بعمل ما تحب متأصلة فى الظروف غير الواضحة ، ويمكن تعريف هذه المخاوف على أنها لا شيء أكثر من " أفكار مخيفة " تستطيع تغييرها .

٢ . إذا رفضت تغيير ما تقوم به ؛ فحاول أن تحب ما تفعله يومياً . ويلخص هذا المثل الرسالة التى أريد توجيهها فى هذا القسم :

قبل الإدراك والتنوير
تقطيع الأخشاب
حمل الماء
وبعد الإدراك والتنوير
تقطيع الأخشاب
حمل الماء

إن الإدراك ليس له علاقة كبيرة بالأنشطة اليومية التى تقوم بها ، لكن له علاقة كبيرة بكيفية رؤيتك لهذه الأنشطة ؛ فأنت مازلت تقطع الأخشاب وتحمل الماء بطريقة ما ، ولكن الشخص المدرك والواعى فقط هو الذى لن يلعن الخشب والماء أو حتى نصيبه فى الحياة . إن ما تفعله حالياً يمكن أن يصبح عملاً محبباً إليك إذا كنت مستعداً للقيام به بهذه الطريقة . إنك لست مضطراً لأن تكره عملك أو أى شيء تعمله ؛ حيث إن

الكراهية اختيار ينتج عن وجود أفكار تدعو للكراهية بداخلك . إن الكراهية لا تنتج عن ضرورة قيامك بتغيير حفاضة طفلك عشرين مرة يومياً ، أو تنظيف الحمامات ، أو العيش فى زنزانة ، أو جمع القمامة ، أو تصنيف الحسابات ، أو حضور اللجان طوال اليوم دون إنجاز أى شىء ، حيث إن الظروف المحيطة بك نفسها لا تهم ، وذلك لأن الكراهية موجودة بداخلك وليست فى العالم الخارجى .

لذا فإن قررت الاستمرار فى نشاطك الحالى ؛ فقم بتحويل موقفك تجاه هذا النشاط ، وأعط الوفرة الفرصة للدخول إلى حياتك ، وسوف تستطيع أداء المهام المطلوب منك تأديتها بمنظور مختلف تماماً . لقد قامت " جوانا " ـ التى تعمل محررى الخاص والمتخصصة غير العادية فى الأدب والتى كانت تعمل فيما سبق كمرافق فى الرحلات الجوية ـ بعمل ذلك تماماً بينما كانت مستمرة فى رحلاتها الجوية . لقد استطاعت ذلك وهى ماتزال فى عملها القديم ؛ لقد تمكنت من أن تحب أحد الأعمال التى يعتبرها العديد من الناس وظيفة روتينية وغير مريحة . لقد ذاقت حب المسافرين والمضى فى طريقها نحو مساعدتهم . لقد كان عدم الرضا الناتج عن عدم شعورها بالصدق تجاه نفسها هو المنتظر فى النهاية ؛ لذا فلقد فضلت فى السنوات التى كانت تعمل فيها بالطيران أن تحب ما اختارت أن تكرهه ؛ ولذلك استطاعت أن " تقطع الأشجار وتحمل الماء " بطريقة أكثر إشراقاً أثناء قيامها بعملها .

إذاً لقد أمسى الأمر مجرد اختيار بسيط للغاية لا يتطلب رجلاً عبقرياً ليتفهمه ويتصوره ؛ فالخلاصة هى إما أن تستطيع التغيير وتحمل جميع " المخاطر " المصاحبة لحصولك على الشيء الذى يمنحك الرضا الكلى ، أو تستطيع تطوير موقف جديد تجاه ما

تستمر فى القيام به . إن مثل هذا الموقف الجديد يستطيع أن يحول حالة الوظيفة المملة التى تشغلها إلى موقف تملؤه السعادة ، وفى النهاية يعود الأمر كله لما تفعله أنت . ويمكن أن يحدث ذلك عن طريق تقديم المزيد من الخدمات للآخرين مما سوف يساهم دائماً بصورة كبيرة فى الرضا الشخصى . فتستطيع تقطيع الأخشاب ، وحمل الماء ، وأداء مهمة كلها سعادة ، أو بدلاً من ذلك أداء مهمة كريهة ، إن ذلك فى الواقع يرجع إليك بغض النظر عن مدى إقناعك لنفسك بأن وظيفتك أو حياتك مملة أو روتينية أو كريهة ؛ حيث إن الحقيقة تكمن فى أن كل هذا ما هو إلا مجرد أفكار تسكن بداخلك . وعلى أية حال هناك شخص ما فى مكان ما سوف يفعل ما تقوم به ولكن بكل سعادة وإنجاز .

إن حقيقة هذا المبدأ تتأكد لى كل أسبوع عندما تأتى إلى منزلنا امرأة جميلة يعود أصلها إلى الصين للمساعدة فى عملية نظافة المنزل . فهى تضحك وتبتسم طوال الوقت أثناء قيامها بعملها الروتينى الذى يعتبره الآخرون شاقاً ومرهقاً ، وتتوقف لتلعب مع الأطفال ، وتحضر لهم الهدايا من بلدها الأصلى ، كما أنها توصل لنا بطريقة رائعة إحساسها بالفرحة والسعادة فى كل ما تقوم به فى منزلنا ، إنه من حظنا السعيد حقاً أن تكون معنا . إنها تذكرنى فى كل مرة أراها فيها بأن عملية نظافة المنزل بالنسبة لشخص آخر يمكن أن تكون مليئة بالبؤس أو السعادة . إن الوظيفة ليس فيها ما يعيبها من الناحية الأخلاقية ، ولكن الناس هم الذين يفعلون ذلك .

٣. يمكنك إعادة النظر فيما تقف ضده حالياً حتى تستطيع تنمية مبدأ الوفرة فى حياتك . إن كل شيء أنت ضده يمنعك من الشعور بالوفرة ، كل شيء ! ! اتخذ قراراً بأن تجعل حياتك تسير

بأسلوب إيجابى لا بأسلوب سلبى . فإن كنت على سبيل المثال ضد الإرهاب والحرب ، فسوف تصبح جزءاً من المشكلة وسوف تصبح جندياً آخر يحارب من أجل ما يؤمن به ، فالقتال يسبب دائماً الضعف ويتسبب فى مزيد من الندرة فى حياتك . لذا بدلاً من أن تكون ضد الإرهاب والحرب ، حاول أن تكون من أنصار السلام ؛ حيث إنك بمجرد أن تكون من أنصار السلام سوف تبدأ فى توجيه أفكارك ، وبالتالى أفعالك فى هذا الاتجاه ، وسوف تصبح صانع سلام بكل بساطة عن طريق عدم وقوفك ضد أى شيء . ربما يبدو هذا أشبه بالسحر والشعوذة ، ولكنه أكثر بكثير من ذلك ؛ حيث إنه بمجرد أن تركز على شيء تفضله فسوف يزداد ذلك الشيء فى حياتك . إن أى شيء ترغب فى أن تكون ضده يضعك تماماً فى حالة حرب ، وبالتالى يزيد من حدة الشقاق فى إدراكك .

وينطبق هذا المبدأ على أى عمل تقوم به ؛ فإذا كنت ضد رئيسك فى العمل ولست فى صالح التحسينات التى يقوم بها ؛ فسوف تركز على الأشياء الخاصة برئيسك والتى لا تحبها ، وسوف تزداد هذه الأشياء وتتوسع ، وإذا قمت بالتركيز على ما لا تحبه فى مجال عملك ؛ فسوف يصبح هذا مركز تفكيرك وسوف تنمو هذه الأشياء . وهذا المبدأ الفلسفى القوى هو ما أطلب منك أن تعتنقه : إن كل شيء أنت ضده يعمل ضدك ، ولكنك إن أعدت النظر لهذا الشيء بطريقة تجعلك تقف مع شيء ما وقررت ما أنت معه وليس ما أنت ضده ، سوف تستطيع أن تركز على الأشياء الأساسية من أجل إحداث تغيير إيجابى ، وعندما يحدث ذلك فسوف تجد أن ما تركز عليه فى زيادة وتوسع مستمر .

لذا بدلاً من أن تكره الأمية ، حاول أن تكون مع القضاء عليها ، وسوف تسهم بذلك فى تطوير التعليم . وبدلاً من

أن تكون ضد العقاقير المخدرة وذلك بالاشتراك فى الحرب ضدها ، حاول أن تساعد الأطفال فى اكتشاف وسائل لتنمية حياتهم وتحقيق مكانة إيجابية . فعندما يقوم عدد كاف منا بالعمل من أجل مساعدة الأطفال فى القيام باختيارات إيجابية ، سوف يكون هناك فى النهاية عدد أقل ممن يتعاملون مع متعهدى الحفلات التى تحقق الرفعة والرقى المزيف . وبدلاً من أن تكون ضد سياسة الشركة التى تعمل بها ، كن فى صف سياسة حديثة ومتطورة . وبدلاً من أن تكون ضد الانفعالات الشديدة لزوجتك ، كن مع رقة زوجتك ورزانتها . إنك تعمل على زيادة كل ما أنت معه أو ضده ؛ لذلك فإنه من السهل أن تعرف أين تريد أن تقف . إن القيام بعمل ما تحب يجعلك تقرر من جديد كيفية اختيارك للجانب الذى تريده لنفسك كل يوم . هل أنت فى جانب النظام أم الاضطراب الشخصى ؛ فى جانب النظام فى العالم أم فى جانب الاضطراب ؟ أخبرنى بما أنت مؤيد له وسوف أعرض لك ما سوف يزداد فى حياتك بطريقة إيجابية . أو أخبرنى بما أنت ضده وأستطيع أن أعرض لك ما سوف يزداد فى حياتك بطريقة مدمرة .

إنك عندما تجد نفسك تحب ما تفعله ، سوف تبدأ فى ملاحظة كيفية قيامك بعملك دون مجهود ؛ فأنت عندما تكون فى مكان يكون فيه الحب هو المبدأ الذى يرشدك فيما يتعلق بالأنشطة والأعمال اليومية ، سوف ترى أن الوفرة والخير موجودان بالفعل حتى تقوم بعملية الانسجام والتناغم معها .

السبب الذى يكمن وراء احتمال مقاومتك لمبدأ الوفرة

- لقد نشأنا فى ظل ثقافة تؤكد على أهمية الندرة وليس الوفرة ؛ لذا فمن الصعب التغلب على هذه الخلفية . لقد سمعنا عبارات مثل : " إننى أجد طريقى عندما يكون هناك خير فى هذا الطريق " أو " إذا لم آخذ هذا فسوف يأخذه شخص آخر " أو " يوجد الكثير هناك وعليك أن تقاتل حتى تأخذ نصيبك " . لقد تعلمنا أن نؤمن بالقيود والندرة ، فيبدو أن وجود من يملك ومن لا يملك هى حقيقة واقعة فى ثقافتنا ، حيث يوجد فى الحقيقة مجموعة كبيرة من المعدمين وعدد قليل من الموسرين ، وبذلك نحن لا نتعلم أن الوفرة والخير متاحان لكل إنسان وأن هناك الكثير من كل شيء للحصول عليه ، بل على النقيض فإننا من خلال ظروفنا نؤمن بالعكس ، وبذلك لا نستطيع تفعيل مبدأ الوفرة ، وكيف يتسنى لنا ذلك ونحن نؤمن بأن الأشياء التى تنقصنا ذات أهمية أولية وعليها نركز طاقة حياتنا ؟ إن عقلية " لن يكون لدى ما يكفينى أبداً " هى سبب بقاء العديد من الناس فى مكان حيث يقضون حياتهم يكافحون ويخشون من عدم الوصول أبداً . لذا ركز على ما تملك بغض النظر لأى مدى قد يبدو عديم القيمة .

- لا يرغب الناس فى تحمل المسئولية عن الندرة والقلة فى حياتهم لأنه من الأسهل لوم الظروف المحيطة والآخرين والأحداث على الأشياء التى فشلوا فى الحصول عليها أو تحقيقها ، وهم يبررون مكاناتهم فى الحياة ويرفضون تحمل

المسئولية عن ظروفهم الصعبة عن طريق الاعتقاد بأنه قدرهم أن يعيشوا حياة من الفقر والندرة ، ولكن استمرار مثل هذا الاعتقاد يضمن بقاؤهم على هذا الحال . إن التخلى عن قيود الندرة الملزمة يمكن أن يخلق مجالاً جديداً أمام مستوى جديد من الإدراك بمبدأ الوفرة .

- ربما يبدو أن رفض مبدأ الوفرة هو الطريق الأيسر والأسهل أمام البعض ؛ فمن ناحية يعتبر أقل تحدياً أن تظل معتنقاً أسلوب الندرة بدلاً من تجربة حياة الوفرة ، ويرجع السبب فى ذلك إلى أن من يعيشون بالفعل حياة الوفرة التى أصفها يعرفون أن لديهم ما يكفيهم وأن ما لديهم هو كل شىء بالفعل . ولم يعد هؤلاء الناس يشعرون بأنهم يكافحون من أجل الشعور الإيجابى تجاه أنفسهم ومهمتهم فى هذه الحياة ، فى حين أن أشخاصاً آخرين يشعرون بدون هذا الكفاح بأنهم قد فقدوا الطريق والاتجاه .

- ربما يفضل الناس استثارة شفقة وعطف الآخرين ، كما يحب العديد من الناس الحديث باستمرار عن الطريقة التى تم خداعهم بها أو مدى العمل الشاق الذى قاموا به دون أن يحققوا مراكز مرموقة . وطالما يوجد العديد من الناس يرغبون فى رواية مثل هذه القصة ؛ سيبقى دائماً من الصعب التملص من هذه الميلودراما ، حيث لن يستطيع مثل هؤلاء الأشخاص حتى الحصول على أقل الفرص لتجاوز عقلية الندرة طالما أنهم يطلبون ويسعون وراء استجداء شفقة وعطف الآخرين وأنهم يشعرون بدورهم بأنهم ضحايا ومكتوفو الأيدى . وفى النهاية فإن ذلك لا يمدهم إلا بمبرر لتجنب الوفرة .

- إن أسلوب " أنا لا أستحقها " يجعل العديد من الناس واقفين عند أسلوب الندرة فى الحياة ، ولكنه يعد فى الوقت نفسه دليلاً قوياً بوجه عام على التقدير الضئيل للنفس ، فمثل هؤلاء الأشخاص الذين يصدقون فى هذا الأسلوب يعتبرون أنفسهم غير جديرين بالوفرة والخير الذى أمدهم به الكون . إن الاعتقاد بـ " أننى فقير " يمنحهم مبرراً مناسباً لتركيز طاقتهم فى الحياة على ما هو ناقص ، حيث يقنعون أنفسهم بأنهم لا يستحقون المزيد .

- لقد نشأ بعض الناس وهم يشعرون بالراحة فى ظل مبدأ الندرة والاعتقاد بأنهم لا يعرفون فى الواقع ما قد يفعلونه مع حياة الوفرة . إن هؤلاء الذين يشعرون بالراحة فى زنزانة حقيقية أو مجازية يجدون أنه من الصعب عليهم تجاوز حوائطها الأربعة ، فطالما أن احتياجاتهم الضرورية متوفرة فلا داعى لهم للقلق ؛ لذا فإنهم ينسحبون بعيداً عن التعقيدات التى يتخيلون أنها تصاحب الوفرة . وبهذا كلما احتفظ الإنسان بمبدأ الندرة ، كلما وجد مبرراً لتجنب التغيير .

بعض الأفكار لجلب الوفرة إلى حياتك

تذكر أننى لا أعتقد أن الوفرة تعنى جمع الكثير من الأشياء ، ولكننى أعتقد أنها النظر بتأن إلى الحياة وإدراك أننا نملك كل شيء نحتاجه من أجل السعادة التامة ، ثم بعد ذلك نحتفى بكل لحظة فى حياتنا . إنها تدور حول اكتشاف عدم حاجتنا إلى أى شيء آخر ، وأن كل شيء نحن فى حاجة إليه سوف يكون هناك

عندما نركز على ما نحتاجه ونرغب فى زيادته فى حياتنا . إنها تدور حول اكتشاف أن الندرة ما هى إلا مجموعة من المعتقدات والأفعال التى تركز على ما هو مفقود فى حياتنا وليس على ما هو لدينا . وإليك بعض الأفكار التى سوف تساعدك على تحدى أى إدراك بوجود الندرة فى حياتك . لقد حققت هذه الأفكار نتائج طيبة بالنسبة لى فى حياتى وفى حياة كل شخص سعيد وناجح قابلته فى حياتى .

- لا تكن ضد أى شيء ! ابذل جهداً لتحدد كل شيء تقف بجانبه بأسلوب إيجابى وليس بأسلوب سلبى . فمثلاً ، بدلاً من محاولة إنقاص الوزن ، حاول أن تكون مؤيداً لصورة نفسك التى بداخل عقلك . وبدلاً من محاولة الإقلاع عن التدخين ، حاول أن تؤيد صورتك وأنت بعيد عن الدخان والتبغ . لقد رأيت لافتة خارج أحد محلات الهدايا توضح هذه النقطة بإتقان تام حيث تقول : " من فضلك استمتع بسجائرك ومشروباتك خارج المحل " . حاول التركيز على ما تريده وليس على ما تكره أو ما ينقصك .

- حاول أن تكون شاكراً على ما لديك وعلى ما أنت عليه كل يوم ، وافعل ذلك حتى إن كنت ترغب فى المزيد ولا يعجبك ما أنت عليه . إنك عندما تكون شاكراً ، إنما تقتل الجشع بداخلك وتصبح أفكارك مركزة على الوفرة . ويبدو أن الكون يصبح كريماً للغاية عندما نكون فى حالة شكر وامتنان ، وكلما كانت حاجتنا إلى المزيد قليلة ، كلما بدا حصولنا عليها أكثر .

- خذ بعض الأوقات من اليوم لملاحظة الطريقة التى تستخدم بها عقلك . حاول تقييم مقدار الطاقة العقلية التى تركز على ما ينقصك . ما مقدار الوقت الذى تقضيه فى تمنى المزيد أو الرثاء على حالتك ؟ كن دقيقاً وصريحاً مع نفسك ، وربما تكتشف أنك تقضى مقداراً كبيراً من ساعات اليقظة وأنت تفكر بهذه الطريقة . إذا كان هذا هو ما يحدث ؛ فحاول تركيز جهودك لاختزال ساعات اليقظة هذه لمدة معينة تقضيها فى نفس الوقت يومياً . حول أفكارك إلى ما تريد فعلاً أن تجعله يزداد ، فمن الممكن أن يتطور هذا ليصبح فى النهاية عادة تستمر معك مدى الحياة . ولكن لكى تحقق هذا التحول فى الإدراك يجب أن تصبح أولاً على وعى بمقدار التفكير والوقت اللذين تهدرهما فى تنمية ما لا تريده فعلاً أن ينمو .

- حاول أن تمارس هذا فى علاقاتك الشخصية أيضاً . فى كثير من الأوقات تظهر مشكلات فى العلاقات لأن كل فرد يركز على الأشياء التى لا توجد لدى الطرف الآخر ؛ لذا إن كنت غاضباً من شخص تحبه ، قم بتحويل تركيزك إلى شىء تحبه بالفعل فى هذا الشخص ، ثم اسمح له بأن يصبح ما تحبه أو إلى شيء تجد من الصعب قبوله فى بعض الأحيان . إنك عندما تركز على ما تحبه فى شخص ما ، فإن هذا التركيز سوف يزيد من علاقتك به ، وتعد هذه أيضاً طريقة غير عادية للتعامل مع الأطفال ؛ راقبهم وهم يفعلون الأشياء بطريقة سليمة .

- ليكن لديك التزام شخصى بعمل ما تحب وحب ما تعمل ، وليكن ذلك اليوم ! إننى لا أستطيع وصف كم هذا مهماً كسياسة لحياة الوفرة . إنك إذا كنت ترغب بشدة فى تجربة وظيفة أخرى أو تغيير مكانك أو ما شابه ذلك ؛ فإنك سوف تفعل ذلك آجلاً أم عاجلاً ؛ حيث إن ذلك هو السبيل الوحيد لكى تكون صادقاً مع نفسك . إنه لمن المستحيل أن تحل الوفرة محل الندرة عندما تشعر بأنك غير صادق مع نفسك ، وعندما تبدأ فى عمل ما تحب وحب ما تعمل ؛ سوف تجد أن الحياة تفتح لك طرقاً لم تحلم بها من قبل . أما إذا كنت غير مستعد لتغيير وظيفتك أو هوايتك أو محل إقامتك أو غير ذلك ، فحاول القيام بتغيير أفكارك تجاه الأعمال اليومية التى لا تحبها ، وابحث عن الجزء الممتع فيما تفعله ، وكن شاكراً لأنك تتمتع بالعقل والجسم والروح للقيام بعمل منتج . إن الوفرة تتدفق حقاً عندما نحب ما نعمله .

- حاول أن تذكر نفسك عندما تتلقى أى شىء تستمتع بالحصول عليه فى هذه الحياة بأنك " تستحق ذلك " . إنه لشىء جميل أن تشعر بأنك تستحق ذلك . وسوف تشعر بأنك جدير بذلك إذا اعتقدت أن النفس التى تتلقى وتحصل على هذا الشىء جديرة به وهامة ؛ حيث إن الوفرة ترتبط بما تشعر به تجاه نفسك . فإذا كنت تشعر بأنك على قدر من الأهمية والاحترام حتى تتلقى ما تشاء ؛ فسوف تكون مكافأتك هى الحصول على ما تريده . من ناحية أخرى ، إذا لم تكن تشعر بأنك تستحق فسوف يكون من المستحيل أن تتدفق الوفرة إلى حياتك . فكر كيف أن الشجرة تتفتح دائماً وتطلب ضوء الشمس لكى تنمو وتزدهر . هل سبق أن قلت للشجرة :

" يجب أن تشعرى بالخجل من نفسك لأن لك هذه الألوان المقززة على اللحاء ولأنك تتركين فروعك تنمو معوجة ؟ " بالطبع لا لم يحدث هذا . إن الشجرة تسمح لقوة الحياة أن تعمل فيها ، وأنت تملك داخل أفكارك القوة لكى تصبح طبيعياً مثل هذه الشجرة ، وأنا أذكر نفسى دائماً بذلك عندما استرجع مقولة قالها " لاوتاز " منذ آلاف السنين : " إن إوزة الجليد ليست فى حاجة إلى الاستحمام حتى تجعل من نفسها بيضاء " ، ولا أنت أيضاً فى حاجة لعمل أى شىء سوى أن تكون على حقيقتك .

- حاول أن تذكر نفسك برقة " أنا لا أستطيع تملك أى شىء " . إنها فكرة قيمة للاحتفاظ بها فى عقلك وأنت تكافح من أجل تحسين صورتك المالية . لا تقلق بشأن الاستثمارات والتخطيط من أجل الحصول على الكثير والكثير . إنه مبدأ عالمى وكونى أنت جزء منه ؛ فلابد أن تتخلى عن كل شىء عندما تكون متيقظاً حقاً . هل من عادتك ترك حياتك تسير وهى مفعمة بالقلق والإحباط من جراء عدم امتلاكك ما يكفى ؟ إذا كان الأمر كذلك ؛ فحاول أن تسترخى وتتذكر أنك تحصل على ما لديك لفترة محدودة من الوقت فقط ، وبذلك عندما تكون متيقظاً سوف ترى حماقة ارتباطك بأى شىء .

- اجعل التأكيدات جزءاً منتظماً من حياتك ، واستخدم كذلك جميع الأساليب التى يمكنك استخدامها لجذب الوفرة . إن الحوائط والمرايا والثلاجة وسيارتك تعد جميعاً أماكن عظيمة لتكتب عليها بعض التأكيدات الإيجابية . فالتأكيد الإيجابى سوف يساعدك على تشكيل أفكارك حول ما تريده ، كما

يساعدك على التواؤم بطريقة سليمة مع هذه الأفكارك . إن معتقداتك فى حاجة لأن يتم تأكيدها بانتظام لكى تستطيع أن تراها فى عالم الماديات .

- عندما تشعر بالإغراء لمنح القليل ، حاول بدلاً من ذلك أن تعطى ما يزيد عن المطلوب بقليل . فعندما تضبط نفسك وأنت تمارس عادة قبيحة قديمة ، سوف يساعدك فى التغلب على ذلك الوقوف عند حد معين " داخل عقلك " ثم محاولة تبنى طريقة جديدة تماماً للعيش ، وسوف تندهش عندما ترى الكم الكبير من الأشياء التى ستبدأ فى الانهمار عليك وعلى حياتك عندما تفعل ذلك . فعلى سبيل المثال ستشعر بتحسن لا حدود له بداخلك نتيجة المجهود الخاص الذى قدمته لشخص آخر . إنه لشعور جميل حقاً أن تعطى ما يزيد عن الحاجة وكما يقولون : " إن الميل الإضافى لا يكون مزدحماً أبداً " .

إن مبدأ الوفرة هو مبدأ عالمى وكونى لم يعشه العديد منا لأننا لا نحسن تأويله وفهمه ، إننا نؤمن بأنه يعنى الحصول على الأشياء والكفاح من أجل الحصول على المزيد منها ، ولكن الوفرة تعنى فى الواقع إدراك أن الخلود والكون لا نهاية لهما . إنها طريقة مختلفة لرؤية الأشياء . لقد أحببت دائماً القصة التالية والتى تدور حول سمكة صغيرة ، والتى توضح بطريقة جميلة مغزى هذا الفصل .

قالت إحدى أسماك المحيط لأخرى : " من فضلك ، أنت أكبر سناً وأكثر خبرة منى وربما تستطيعين مساعدتى ؛ أخبرينى

أين أستطيع أن أجد هذا الشيء الذى يطلقون عليه المحيط ؟ لقد بحثت عنه في كل مكان دون جدوى " .

قالت السمكة الكبيرة : " إن المحيط هو ما تسبحين فيه الآن " .

فقالت السمكة الصغيرة وهى تشعر بالإحباط التام : " هذا ؟ ولكن هذا فقط ماء وما أبحث عنه هو المحيط " .

ونحن أيضاً منغمسون بالفعل في وفرة كاملة ؛ لذا فإننا لسنا في حاجة إلى الاستمرار في محاولة إيجادها . وبغض النظر عن المدى الذى ستصله هذه السمكة الصغيرة وهى تسبح ، فلن ينتهى المحيط ؛ إنها وفرة كونية بالنسبة لهذه السمكة مثلها في ذلك مثل الوفرة التى يحققها لنا هذا الكون .

حاول أن تقرر كيف تعيش كل يوم من أيامك وتأكد من أن الوفرة ستصبح ملكك عندما تطلبها ؛ فهى ليست شيئاً متاحاً فقط لعدد قليل من المحظوظين ؛ بل هى جزء من إنسانيتك ، إنها معك الآن ؛ لذا حاول أن تقوم بالتناغم معها الآن . إن ما تفكر فيه الآن يزداد ، لذا فكل ما عليك أن تقوم به في النهاية هو أن تتصرف بناءً على هذه الأفكار .

٥

الانفصال عن الماديات

إن الانفصال عن الماديات هو الوسيلة الوحيدة المتاحة التى تأخذك من الكفاح إلى الوصول إلى ما تريد .

ربما تعتقد أنه فى أرض يتوافر فيها كل شيء يكون للناس إحكام دائم على السعادة والشعور بالإنجاز . ويبدو منطقياً أننا نعيش هنا فى الغرب الغنى ولابد أن نكون أسعد البشر على ظهر هذا الكوكب . إننا نستهلك نسبة كبيرة من الموارد الطبيعية للعالم ، ولدينا أعلى مستوى معيشى فى تاريخ البشرية ، ولدينا إمدادات وفيرة من الثلاجات ، وأجهزة التلفاز ، والسيارات . إن هذه الأشياء التى نعتبرها ضروريات هى فى الحقيقة رفاهيات لما يقرب من ٩٠٪ من سكان العالم ، وبالمقارنة بمعظم من يعيشون على هذا الكوكب ؛ فنحن أغنياء أكثر مما يحلمون هم . غير أننا ما زلنا لا نحظى بنعمة القناعة والسعادة والمتعة ، فكيف يحدث هذا ؟

يبدو لى أننا كلما أصبحنا أكثر مادية ؛ كلما قلت الثقة بنا كبشر ، وكلما ازداد ما لدينا ؛ كلما كنا أقل رغبة فى التركيز على القيم الإنسانية الأساسية للارتباط بالآخرين ، وبدلاً من ذلك نقوم بتحويل تركيزنا إلى حافظات النقود والممتلكات التى لدينا ولدى الآخرين .

عندما يكون لدينا أقل القليل من الممتلكات ؛ نضطر للتعامل مع بعضنا البعض والنظر فى أعين بعضنا البعض مباشرة ؛ حيث لا يوجد ما هو مادى بطبيعته ليلهى نظرنا . أما عندما نجمع الكثير والكثير ، فإن أعيننا تتحول إلى ممتلكاتنا مبتعدة عن إنسانية الطرف الآخر ، ونتيجة لذلك فإن لدينا مستويات مرتفعة من الوحدة واليأس يمكن أن تتواجد فى أكثر المجتمعات مادية فى تاريخ البشرية . وحيث إننا قد قمنا بتحويل تركيزنا بعيداً عن التفاعل البشرى ، فقد أنتجنا أحد أعنف الثقافات فى تاريخ البشرية ، ويبدو لى أن الوحدة والعنف هما النتاج الطبيعى لمجتمع مادى بصورة كبيرة على هذا النحو .

إن من أهم الأسئلة التى يمكن أن توجهها فيما يتعلق بمكانك من هذه الثقافة : كيف أكون إنساناً سعيداً محباً ومنجزاً ولا أزال أعمل من خلال العالم المادى الذى يبدو أنه يحدد بنيتنا الاجتماعية ؟ هل يمكن لى أن أقضى حياتى فى جو من السعادة الداخلية والانسجام فى ظل سياق أكبر من الطمع وحب الامتلاك ؟ كيف أستطيع أن أعيش حياة يومية من الحب والانسجام والنجاح عندما أكون محاطاً بأناس يجلبون الوحدة والعنف بسعيهم الأبدى وراء حصد المزيد والمزيد ؟

أعتقد أن الإجابات عن هذه الأسئلة يمكن إيجادها فى العزلة والانفصال عن الماديات .

إن الانفصال عن الماديات هو حقيقة كونية غير مدونة ودائمة الحدوث . والسؤال هو : هل أنت مستعد لتحقيق التناغم والانسجام معها وتحقيق فاعليتها فى حياتك اليومية أم لا ؟ فى مجتمعنا الذى يحظى بقدر كبير من المادية ، يعتبر الانفصال مبدأ يسهل رفضه من قبل من لا يزالون يسعون جادين وراء المزيد والمزيد من النجاح . إنه شيء يسخر منه العديد لأنه يتحدى التقاليد والمعتقدات الوضعية لحياتهم .

يجب أن تفهم أننى لا أؤكد على أن جمع الثروة والممتلكات هو شيء خبيث . لقد حققت الثروة بعد بداية فقيرة ، فإننى أشعر بالسعادة للحصاد الذى نتج عن تحقيق الكثير من المال . إنه شيء يشعرك بالرضا والحب . إننى أشعر بالفخر بإنجازاتى ولا أشعر بالحاجة إلى الاعتذار عن قدرتى على مطاردة ما اخترته كنتيجة لكفاحى . إن الانفصال لا يدور حول رفض السعادة الناتجة عن تحقيق الوفرة والخير الكثير ، وللمفارقة فإنه سوف يؤدى إلى المزيد من الوفرة فى حياتك ، ولن يتطلب منك التخلى عن كل الأشياء المادية التى تمتلكها ، غير أنك ربما تجد أنه من السهل تماماً أن تجرد نفسك من ممتلكاتك إذا كان هذا هو اختيارك .

معنى الانفصال

لقد أشرت من خلال هذا الكتاب إلى مبدأ الثنائية التى نحن عليها وهى كياننا المادى المحسوس وكياننا اللامادى ، فالجزء الأكبر منا هو كيان غير مادى ، وهو الجزء الذى يشمل التفكير ، والروحانية ، والإدراك السامى . والفكر هو بُعد هام نقوم من خلاله بكل ما يتعلق بحياتنا ، وهو المكان الذى يكمن فيه إدراكنا

السامى وروحانيتنا . إن كل ما نملكه ونرتبط به يكمن فى الكيان المادى . إننى أستخدم مصطلح " ارتباط " لوصف التعلق بشيء ما أو تحديد هدفنا فى الحياة فى إطار أشياء أو أشخاص من خارج أنفسنا ؛ لذلك فإن الارتباط هو شيء فى العالم المادى نعزو إليه معان كثيرة للغاية ، ونرتبط به عاطفياً ، ونشعر أنه لابد لنا من الحصول عليه وإلا سنفقد بعضاً من إنسانيتنا الضرورية ، ولكن يجب أن تعى جيداً أن جوهر حياتنا هو الفكر ، حيث يكون من المستحيل الارتباط المادى . أما فى أثناء الحلم ؛ فيمكن للجسم تحقيق الارتباط فى الفكر ، ولكن فى اللحظة التى تستيقظ فيها تدرك أن الأشياء والأشخاص التى كنت ترتبط بهم هم مجرد أوهام خلقت من أجل هذا الحلم .

عندما تستيقظ بالفعل ، سوف ترى عدم أهمية الارتباط بأى من الأشياء التى لديك . تخيل نفسك بعد مغادرتك هذه الطائرة (أى بعد الموت) وأنت تنظر إلى الوراء إلى كل الأشياء التى ارتبطت بها ، وسوف تستطيع أن ترى إلى أى مدى سوف تصبح عديمة الأهمية . فكر فى مبدأ العزلة والانفصال بطريقة مشابهة . اعزل نفسك عن الحاجة إلى تملك الأشياء والناس . وفى الحقيقة لن تستطيع أبداً تملك أى إنسان أو أى شيء . إن كل عملية ارتباط هى عقبة أمام العيش فى مستوى عال من الإدراك . ومن جانب آخر فإن الارتباط بالأشياء هو المسئول عن الحد من السعادة والنجاح الشخصى ، وكلما استطعت أن تتخلى عن الكثير من الأشخاص والأشياء ، كلما قلت العقبات التى تواجهك فى رحلة حياتك .

إن القدرة على عزل نفسك عن جميع الأشياء والأشخاص ، وفي نفس الوقت رؤية نفسك كجزء من البشرية ككل هى أحد أعظم التناقضات للرحلة الروحية . لقد عرفت عند وصولى إلى هذه

النقطة فى حياتى الخاصة أننى بالفعل مرتبط بجميع البشر بمبدأ وحدة الوجود ، وفى نفس اللحظة عرفت أننى لم أعد بحاجة إلى الارتباط بأى شخص آخر فى هذا الكيان الذى يسمى الإنسانية (أى لست مضطراً للارتباط بأى شخص لكى أصل إلى الكمال) ، كما أعرف أنه من غير الضرورى بالنسبة لى جمع الأشياء الأخرى حتى أشعر بالكلية والاكتمال . إننى أقدر كل ما أملكه وأعرف قيمته .

وهكذا ، فإن عدم الارتباط بالحاجة إلى أى شيء أو أى شخص لكى أشعر بالاكتمال يمنحنى الفرصة للتدفق والوجود فى هذه الحياة ، بدلاً من محاربتها أو طلب أى شيء من أى إنسان . إن الانفصال هو غياب الحاجة إلى التشبث بأى إنسان أو أى شيء ، وهذا لا يعنى عدم امتلاك الأشياء ، بل إنه طريقة للتفكير والتواجد فى هذا الكون تمنحنا الفرصة للتدفق فى الحياة مثل أى شيء يمنحه لنا الله تعالى .

إن عملية الانفصال والعزلة تتم فى المجال غير المادى أو الفكر ، إنها عملية تطهير تؤدى فى النهاية إلى التحرر من الحاجة الشديدة إلى العيش فى العالم المادى . إنها ليست عبودية لعملية الارتباط والتمسك بالأشياء التى تقوم بجمعها ، إنها حياة الوصول إلى ما تريد أكثر منها حياة صراع ، إنها تجربة ما يشبه الشعور بالرغبة فى التجديف بقاربك بلطف عبر النهر ، إنها التدفق دون عقبات ، إنها تصوير لتمام الكون وكماله ، إنها التدفق والانسيابية عبر الحياة .

التدفق كوسيلة للانفصال

كلما كنا أكثر ارتباطاً بالناس ، والأشياء ، والأفكار ، والعواطف ؛ كلما كنا أقل قدرة على تجربة هذه الظواهر على حقيقتها . حاول أن تضغط على كف يدك المملوء بالماء وانظر مدى سرعة اختفائه . والآن استرخ ودع يدك تنساب فى نفس الماء وسوف تجرب الماء بقدر ما تحب . هذا هو مبدأ الانفصال والتدفق أو الانسيابية . إن السماح للأشياء بالتدفق بصورة طبيعية هو أسلوب الكون ، فكل شيء فى الكون هو طاقة ، نعم كل شيء بما فى ذلك أنت أيضاً ، ولابد أن تتدفق الطاقة بحرية لكى تكون أكثر كفاءة . فالسماح للأشياء بالتدفق بصورة طبيعية هو أسلوب الكون ، فالهواء يتدفق وينساب حول هذا الكوكب دون انقطاع ، والماء يتدفق عبر السطح المادى بأقل قدر من المقاومة ، والأرض نفسها تنساب على نحو نموذجى دون انقطاع حول محورها ، مثلها فى ذلك مثل كل الأجرام السماوية فى الكون .

ربما يقال إن الكون بأكمله نظام كبير للطاقة ينساب مع أى جهد يبذل لكبح حركة هذه الطاقة ، وإنه يعمل فى انسجام مع كافة عناصره دون أية احتياجات أو ارتباطات بكيفية عمل الأشياء .

يجب أن تعى جيداً أن البشر أيضاً نظام للطاقة ، ونحن أيضاً جزء من قوة الحياة التى هى أغنية واحدة ، وحيث إن جميع أنظمة الطاقة تريد أن تعمل وتتدفق دون معوق ؛ فإنه يبدو من الطبيعى أن نستنتج أنه لكى نعمل بإتقان فى هذا الكون ، فإننا أيضاً فى حاجة إلى التدفق دون مقاطعة من الأشياء التى نرتبط بها . وكلما كانت العقبات التى تعوق تدفق الطاقة قليلة ؛ كلما استطعنا أن نتناغم وننسجم بكفاءة مع نظام الطاقة الكلى الذى

يسمى الكون . إن الأشياء التى تؤدى بنا إلى الاعتقاد بأننا يجب أن يكون لدينا المزيد من الأشياء ، والمزيد من السيطرة على الآخرين هى عقبات تقف أمام الإدراك السامى والعيش فى ظل حياة اليقظة والتحول . إن الانفصال هو أعظم دروس الحياة لمن هم على طريق التنوير .

كيف يعمل كيانك المادى في هذا الكون

أنت أحد أنظمة الطاقة المثالية الرائعة . نعم أنت ! إنك لا تعمل من أجل أن تجعل جسدك يفعل ما يجب عليه لكى يدعم الحياة بداخلك ، فأنت لست مرتبطاً بالأفعال التى يقوم بها جسدك فى كل لحظة تكون فيها داخل كيانك المادى . إنك لا تحاول أن تجعل نظامك الكلى يعمل ، فهو يعمل بإتقان دون أى توجيه منك . وفى الحقيقة ؛ إنك إذا حاولت توجيه وظائفك الجسدية ، فسوف تصبح عقبة أمام التدفق المتقن لطاقته وعمله النظامى . وكمثال على ذلك ؛ تخيل نفسك تأكل طبقاً من السلاطة وتبتلع الخس بعد مضغه . انظر إلى كل هذا العمل الروتينى الذى يجب أن تقوم به أنت وقطعة الخس لكى تقوم بوظيفتها فى تغذيتك . إن اللعاب يدخل بطريقة آلية إلى فمك للمساعدة فى عملية المضغ ، وأنت لا تشعر بعملية إفراز اللعاب أو تنشغل بإحداثها ؛ فهى تحدث من تلقاء نفسها . بعد ذلك عندما تبدأ فى ابتلاع الخس الممضوغ ؛ فإنك لا تقوم بالعمل النموذجى لعضلات الحلق لكى تجعل الخس ينزل إلى المعدة بدلاً من الصعود لأعلى ؛ فذلك يحدث دون مساعدة أو تدخل من جانبك . إنك لا تقوم بتوجيه خلاصة الخس للدخول إلى دورتك

الدموية ، فعملية الهضم تعمل على قيام الخس بعمل ما هو مفروض عليه القيام به من جانبه ويتوجه بالضبط إلى المكان الذى يفترض أن يتوجه إليه ، وتقوم بتحويل الخس إلى مواد غذائية لتوفير الكميات المحددة من الغذاء حيث الحاجة إليها . والكميات المطلوبة من المواد الغذائية المستخلصة من الخس التى يحتاجها البنكرياس لا تذهب أبداً إلى إصبع القدم عن طريق الخطأ . لم يحدث أبداً أن كنت مضطراً للقيام بعمل ما داخل النظام الذى هو أنت لكى تجعله يقوم بعمله بكفاءة . إنك لا ترتبط بأية علاقة على الإطلاق بعمل يجب القيام به تجاه الخس بمجرد قيامك بمضغه ، كما أن رحلة الخس داخل جسمك لا تتطلب منك الانتباه ، ولم يحدث أن كنت مشغولاً بالحديث عن أو التأثير فى جهازك الهضمى ، أو التنفسي ، أو الإخراجى ، فهى جميعاً تعمل دون أى تدخل من جانبك .

وثمة ملاحظة مماثلة ؛ إن قلبك يدق آلاف المرات فى كل يوم من حياتك ، فهل سبق أن حاولت أن تجعل قلبك يدق ؟ إنه يعمل بطريقة آلية وبكفاءة ، وكلما كنت أقل ارتباطاً بطريقة عمله ، كلما قلت مشكلاته . وكما ترى ؛ هناك العديد والعديد من الوظائف التى تتم فى جميع لحظات حياتك ، وليس لديك شيء تقوله حول هذا الموضوع . إن جميعها يعمل بإتقان لأنها تسير فى تناغم وانسجام مع المبادئ الكونية العليا ، وليس هناك داع لتدخلك ، بل إنه من المحتمل أن يؤدى أى تدخل من جانبك إلى إعاقة تدفق هذه الوظائف .

هذه هى الطريقة التى تعمل بها كنظام ضمن مجموعة من الأنظمة داخل أكبر النظم جميعاً وهو الكون . إن الطاقة تتدفق كما يفترض لها أن تتدفق ، والطعام يذهب إلى الداخل ، وكل شيء يعمل كما هو مصمم له ، وأى تدخل من جانبك سوف يكبح هذا

التدفق الطبيعى ، وبالتالى سيؤدى إلى تدمير وإفساد الكمال الذى أنت عليه .

والآن أريدك أن تبتعد عن النظر للأمور من خلال الميكروسكوب الذى يقوم بتفحصك جزءاً جزءاً ، وأن تنظر من خلال التليسكوب لرؤية الصورة الأكبر والأوضح . إن الكون هو أحد الأنظمة المشابهة للأنظمة التامة التى تعمل داخل الإنسان ، وهو يعمل أيضاً وفقاً للعديد من المبادئ التى تخرج عن نطاق سيطرتنا ، أى تعمل باستقلالية بعيداً عن رأينا فيها ، وتعمل أيضاً حتى ولو لم نكن نفهمها ، والأهم من ذلك أنها تعمل بكل كفاءة عندما لا تتدخل وتدع الطاقة تتدفق ببساطة دون معوقات . إننى أود أن أقارن هذه العملية بعملية الخس (والتى لا تعدو أكثر من طاقة) التى تجد طريقها خلال نظامك وتلقى بالمقدار المحدد من المواد الغذائية حيث يجب أن تكون . إنك ـ مثل الخس ـ تؤدى واجباتك على نحو متقن ، وهذا هو الذكاء الذى يكمن خلف الكيان المادى . إنه الطاقة ، أو القوة ، أو الروح ، أو أى شيء تحب أن يكون جزءاً من الكيان المادى كله ، الذى يعمل بانسجام دون أى تدخل أو ارتباطات .

والآن إلى الانطلاقة الكبرى ! لقد كنت منذ لحظة مضت النظام الذى كان يستخدم الخس . والآن تخيل نفسك كقطعة ضخمة من الخس . تحول بنظرك إلى الخارج وكن الخس الاستعارى الذى يعد جزءاً من أكبر الصور .. مكانتك فى الكون . أنت أيضاً كتلة كبيرة من الطاقة تتدفق داخل نظام أكبر ، وهذا النظام داخل نظام آخر أكبر ، وهكذا إلى ما لا نهاية . تستطيع أن تفعل بالضبط ما أنت مصمم من أجله طالما أنك لا تتداخل مع دورك فى هذا النظام المتقن . أنت لست فى حاجة إلى القيام بعمل تعتقد أنه دورك ، بل يجب أن تكون مثل الخس وتدع كل شيء

يعمل على نحو مثالى . يجب أن تفهم أن كل ارتباط لك بكيفية عمل الأشياء يتداخل بطريقة ما مع طريقتك المثالية فى الأداء داخل النظام الأكبر ، ويجب أن تفهم أن كل ما ترتبط به من ممتلكات له نفس التأثير على نظام الطاقة الذى يعمل بإتقان ، كما لو أن قطعة الخس التى فى أمعائك قد التقطت معها بعض الأشياء التى يجب أن تأخذها معها فى رحلتها . أنت تعرف ما كان سيحدث لك إذا قررت قطعة الخس بطريقة ما أن عليها أن تمتلك المزيد لكى تقوم بوظيفتها على الوجه الأمثل . إن هذا لم يكن سيؤثر على قطعة الخس أو معدتك ، أو تنفسك فقط ، ولكنه كان سيؤثر فى نهاية الأمر على وجودك أيضاً .

إننى أدرك بوضوح أننا أكثر تعقيداً من قطعة الخس ، ولكن التشابه يذكرنا بأن المبادئ الكونية تعمل بإتقان دون تدخل أو مقاومة . وعندما تقوم بتطبيق مبادئ الانفصال على حياتك اليومية ؛ سوف تكتشف أنك تعمل بحرية ، وأنك فى تدفق وانسيابية مع نظام الطاقة الذى هو الكون ، والأكثر من ذلك أنك سوف تكتشف أنك تسمح لطاقة الكون بأكمله بأن تتدفق دون انقطاع من خلالك .

وكلما استطعت التدفق دون تعلق وارتباط بالأشياء ؛ كلما شعرت بمزيد من السعادة والرضا . بالإضافة إلى ذلك فإن الأشياء التى كنت دائماً تطاردها ، وكان ينتهى بك المطاف دائماً إلى طلب المزيد منها ؛ سوف تجد الآن أنها تصل إلى حياتك بالكميات المحددة والضرورية للعناية بك وبكل من تحب . حاول أن تجمع هذا مع ممارسة مبدأ الوفرة ، وسوف تجد أن المزيد والمزيد يتدفق إلى حياتك بطريقة لا تبذل فيها تقريباً أدنى مجهود ، وفى النهاية سوف تعمل على أن تظل الطاقة فى تدفق عن طريق إمرار

وإعطـاء كـل مـا لا تحتاجـه . عندئـذ سـوف تحـدث معجـزة المعجزات .. كلما أعطيت أكثر ، كلما حصلت على المزيد .

إنه نظام رائع عندما تدعه يعمل دون تدخل منك . إن تـدخلنا يرجع إلى بعض أنواع الارتباط والتملـك الـذى كبرنـا ونحـن نـؤمن بأننا لا نستطيع العيش فى راحة بدونها .

كيف تعلمت تطبيق هذا المبدأ

منذ الصف الدراسى الرابـع وحتـى الثـامن كنـت أجلـس فـى مقعدى صامتاً أفكر فى " إيرلين رينتز " حب حياتى . كنـت أرى أنها جميلة ومع ذلك لم أستطع أبداً أن أخبرهـا بـذلك . لقـد كنـا نعيش فى نفس المكان ، وكانـت تربطنـى صـداقة حميمـة بأخيهـا الأكبر ؛ لذلك كنت آراها على فترات منتظمة . لقـد كانـت دائمـاً تحظى بمكانة خاصة فى قلبى .

فى الفترة الأخـيرة تـسلمت خطابـاً منهـا تخبرنـى فيـه بأنهـا قرأت بعضاً من كتبى ، وأنهـا رأت قصة كتبت عنـى فـى المجلـة الخاصة بخريجى جامعـة " وايـن ستايت " ، وفـى لحظـة فـرح قررت أن أتصل بها .

تحدثت أنا و " إيرلين " لمـا يقـرب مـن أربعـين دقيقـة حيـث أخبرتهـا عـن حبـى لهـا أثنـاء فـترة الـشباب ، وأجابـت بقولهـا " كنت أعرف ذلك " ، ولم أصـدق أنهـا كانـت تعـرف كـل هـذه السنين . وأثناء الحوار قالت : " " وين " ، إن من أكثـر الأشـياء التى ما تزال فى عقلى عنك أنك لم تكن أبداً مهتمـاً بالممتلكـات ، وأنك كنت الأكثر سخاءً فى الفصل " . لقد اندهشت بعض الـشيء أن يكون هذا أكثـر الأشـياء فـى ذاكـرة " إيـرلين " عنـى ، ولكـن عندما أنظر إلى الوراء أؤمن بأن تقييمها كان صحيحاً . لقـد عرفـت

بطريقة ما أن التعلق بشيء هو الطريق الذى يؤدى إلى اليقين بأن الإنسان لن يشبع منه . فبينما كان العديد من الأطفال الآخرين من نفس عمرى يتحدثون عن رغبتهم فى أشياء معينة ؛ كنت أنا مقتنعاً بما كان لدى . فى الحقيقة لقد كنت أساعد أصدقائى فى إيجاد الوسائل للحصول على الأشياء التى يرغبون فيها بشدة . وعندما كنت مراهقاً وشاباً صغيراً ، كان أصدقائى يحبون سيارات السباق ، وكانوا يتحدثون باستمرار عن رغبتهم فى هذه السيارة أو تلك ، غير أننى كنت أحب سيارتى ماركة الـ " بلايموث " موديل ١٩٥٠ بكل ما فيها من صدأ وعيوب ، ولم يبد لى أبداً أن هذا الأمر على قدر من الأهمية . وعندما أنظر إلى الوراء ، أدرك أننى كنت أشعر بالراحة من عدم التعلق بالأشياء .

لقد كان لدى القليل جداً من الأشياء التى قد تبدو أنها تزين حياة الأثرياء . إن الملابس الراقية لا تلعب دوراً فى حياتى ، كما أن اكتناز وادخار الكثير من الأشياء الثمينة لم يخطر حتى ببالى ، ومع ذلك ـ وللمفارقة للمرة الثانية ـ يبدو أننى حصلت على القدرة التى تمكننى من امتلاك كافة الأشياء التى قد يشتهيها شخص ما . يبدو أنه كلما كان اهتمامى بالأشياء أقل ؛ كلما ازداد وجودها فى حياتى لاستخدامها وإعادة تدويرها . هناك معنى عميق للغاية وراء العبارة المتناقضة ظاهرياً : " المزيد أقل " . إن الحصول على المزيد يعنى بالنسبة لى الحاجة إلى حمايته ، وتأمينه ، وتنظيفه ، والقلق بشأنه ، ومحاولة مضاعفته ، والفخر بحيازته ، وتسعيره ، وربما بيعه لتحقيق ربح ... إلخ .

بالطبع فإن الإنسان يستطيع تذوق الجمال فى أى شيء والحصول على متعة بالفعل نتيجة لذلك ، ولكن هذا ليس تعلقاً أو ارتباطاً وثيقاً . إن هذا يعنى ببساطة أن تسمح للطاقة الناتجة عن تقديرك لهذا الشيء وحبك له أن تنساب وتتدفق من

خلاله ثم تعود إليك . فإذا كنت تتساءل عن الفرق بين الارتباط بشيء والمتعة ؛ فاسأل نفسك عن رد فعلك إذا اختفى شيء له قيمة بالنسبة لك فجأة سواء سرق ، أو تحطم ، أو فقد ، أو أى شيء آخر . هل ستتشتت بفعل الغضب والقلق ؟ هل ستصبح غير قادر على الحركة والعمل بكفاءة مع نفسك ومع من تحبهم ؟ هذا هو التعلق والارتباط . إن الحاجة المرتبطة بهذا الشيء أعطته بعض درجات من السيطرة أو النفوذ على انفعالاتك ومشاعرك . إننى أعرف تماماً فى أعماقى ـ وكذلك زوجتى ـ أنه عندما يختفى شيء نمتلكه فجأة ، فإننى سوف أقول شيئاً على غرار : " إنه الآن فى المكان الذى يفترض أن يكونِ فيه ، وآمل أن يحصل الشخص الذى يستخدمه أو يشرف عليه على نوع من المتعة والسعادة . إنه مجرد شيء وأنا لست متعلقاً به " .

إن هذا ليس اقتراحاً بعدم المبالاة باللصوص والمستهترين . إنه اقتراح بألا تدع الأشياء تتملكك ، وأن تكون قادراً على أن تعزل نفسك ، وآدميتك ، وأهداف حياتك عن الأشياء التى ليس لها قيمة إلا التى نعطيها إياها . إذا استطعنا أن نعطى قيمة لشيء ما عن طريق الفكر ؛ عندئذ سنستطيع بالطبع عزل أنفسنا عن عملية القيمة المضاعفة بنفس الكفاءة تماماً وذلك عن طريق عملية أخرى مختلفة .

لقد مر بى مثال رائع على ذلك بينما أكتب هذا الكتاب .

بعد الانتهاء من حوار استمر ثلاث ساعات فى أحد البرامج الإذاعية فى مدينة " ميامى " ؛ قمت باتخاذ قرار متهور عندما قبلت دعوة مضى عليها وقت طويل . لقد أرسلت إلى " مارى بروفينزانو " التى تعمل فى مجال التجميل خطابات عديدة تصف لى كيف أنها استفادت من أشرطتى وكتبى ، وعلى مدار سنوات ظلت تدعونى لزيارة الاستوديو الذى تملكه لإجراء جلسة تجميل

مجانية لوجهى كأسلوب للتعبير عن تقديرها لأعمالى . ولسببٍ ما لا أعرفه قررت التوقف وأنا فى طريقى إلى المنزل عائداً من " ميامى " لعمل أول تجربة تجميل لوجهى .

وبينما أنا جالس استعداداً لهذه التجربة الجديدة ، أخبرتنى " مارى " أنها أصيبت بسكتة دماغية خفيفة منذ سنوات ، وأنها تشعر بأنها قامت بعلاج نفسها من خلال الاستماع المتكرر لأشرطتى . إنه لشيء جميل أن أسمع أننى لعبت دوراً فى مساعدة شخص ما فى التغلب على مثل هذه المحنة ، على الرغم من أنها لم يبد عليها مطلقاً أنها أصيبت بسكتة دماغية . لقد قالت لى " مارى " أنها قبل تعرضها لهذا المرض ، كانت دائماً مشغولة بأن تكون " شخصاً كاملاً " ، ووصفت لى كيف أنها كانت تحب التسلية ودعوة الآخرين إلى منزلها ، غير أنها جعلت من هذا تجربة مرهقة بالنسبة لها لأن كل شيء يجب أن يكون " صحيحاً " تماماً . لقد كانت تقيم حفلات وأمسيات كانت بمثابة عرض للمجوهرات ، والملابس الباهظة الثمن ، والأطعمة ذات الذوق الرفيع ، وزينة المائدة التى تظهر أصالة وذوق كانت تريد أن تُعرف بهما . لقد كانت تحب المجاملات التى كانت تتلقاها بسبب هذه الأمسيات الرائعة . إنها تقول إنها عندما نظرت إلى للوراء ، أدركت أنها كانت مهتمة معظم حياتها بالمعنى المشتق من الارتباطات بالأشياء التى تملكها . وفى إحدى المرات حدث أن أصبحت إحدى هذه الأمسيات " الرائعة " نقطة تحول فى حياتها .

فى هذه الأمسية قالت لها إحدى السيدات بدلاً من المجاملات المبالغ فيها : " ألا تشعرين بالتعب يا " مارى " من مثل هذا العرض والحاجة إلى القيام بكل شيء على النحو الأمثل ؟ " لقد أخبرتنى " مارى " بأنها انخرطت فى البكاء .

سارت معها السيدة إلى السيارة واضعة ذراعها حولها محاولة تهدئتها على مدار ساعتين . لقد تحدثنا عن " ماری " الحقيقية ، الإنسانة التى وراء كل هذا البهرج وموائد العشاء الخرافية . لقد تحدثنا عن سهولة قيام الإنسان بالتخفى وراء " ممتلكاته " الخارجية ، وكيف أنه فى النهاية يشعر بالوحدة وينتهي به الأمر إلى معانقة المجوهرات بدلاً من النظر إلى أعين وقلب إنسان صديق . لقد تحدثنا عن الأساليب والطرق نحو إعادة تحويل الطاقة لخدمة الآخرين والعودة إلى الإنسان الحقيقى داخل قفص الممتلكات . لقد كانت بداية صداقة حقيقية .

أصيبت " مارى " بهذه السكتة الدماغية بعد ذلك بفترة قصيرة ، وساعدتها صديقتها الجديدة على تجاوز هذه المحنة ، حيث قامتا معاً بدراسة الأعمال الأدبية الخاصة بالحب والانسجام ، وبدأت " مارى " فى تدريس بعض أعمالى فى إحدى المدارس فى المنطقة ، واليوم لديها خمس وأربعين طالباً فى أحد فصول تجميل الحياة ، والذى يزداد عدد طلابه بصورة أكبر مما كانت تتخيلها " مارى " . تبدأ " مارى " دروسها بوصف إلى أى مدى كان يقف تعلقها بالأشياء والممتلكات عقبة أمام قدرتها على رؤية الجمال والمتعة الموجودة فى العلاقات البشرية . لقد كانت إحدى الحفلات التى بدأت " أكثر ارتباطاً بالأشياء " السبب فى تغيير حياتها ، وأدت بها إلى اكتشاف كيفية الحياة بصورة أفضل ، وحتى كيفية علاج نفسها من الآثار المترتبة على السكتة الدماغية التى أصيبت بها .

إن " مارى " من أكثر من قابلتهم فى حياتى سعادة وإقبالاً على الحياة . لقد كانت فى شوق إلى مشاركتى قصة التحول هذه وقالت لى بصوت عال : " لا أصدق أنك معى هنا بالفعل فى الأستوديو ! أنت معلمى ومرشدى . إن الرجل الذى استمعت إليه

لمئات الساعات موجود هنا بالفعل " . لقد ذكّرتها بأن لديها الكثير لتعلمنى إياه مثلى تماماً حيث قلت لها : " أنت المعلم والمرشد وليس أنا " . لم يكن وجهى فقط هو الذى يشعر بالوخز بعد ساعة من التدليك ، والأبخرة ، والمراهم الغريبة والرائعة ، وكذلك الكريمات ، ولكن قلبى كان يحس بهذا الوخز أيضاً .

لماذا أكتب عن " مارى " وعن قدرتها على معرفة معنى عدم التعلق بالأشياء ؟ إننى أعتقد إلى حد ما أن قصتها قد تكون العامل المساعد لآخرين على إدراك عدم جدوى التعلق بالأشياء ، ولكننى أعتقد أيضاً أن السبب يرجع إلى وجود قوة تتدفق بداخلى هى التى أرشدتنى إلى هناك فى ذلك اليوم لكى أسمع هذه القصة حتى أستطيع أن أشركك فيها معى .

إن الارتباط قد لا يأخذ دائماً شكل امتلاك للأشياء ، فهو خطر عام يشق طريقه من خلال ثقافتنا المادية ، ويربط الناس فى مجموعات لأنهم يركزون على الملكية . غير أن هناك ارتباطات من نوع آخر مثل الارتباط بآراء الآخرين ، وكذلك بطريقة تقبّل الآخرين لنا .

إننى أشعر بأن كتابتى تستطيع التدفق لأننى أصبحت غير متعلق أو مرتبط بما يقوله أو يعتقده أى شخص آخر ، وأنا بكل بساطة أمنحها الفرصة كى تتدفق ، وعلى علم وثقة بأنها سوف تكون كما هو مفترض لها أن تكون تماماً . وأنا على استعداد للتطور ، ولكننى لا أستطيع التفكير فى ذلك إننى أكتب ، لأننى إذا فكرت فى ذلك ؛ فسوف يتحول تركيزى إلى ما يجب أن أفعله بدلاً من التركيز على ما أدعه يحدث . إن الكتابة هى طاقة مثلها فى ذلك مثل كافة الأنشطة الإنسانية .

لقد عبر " رالف والدو إيمرسون " عن هذا جيداً بقوله " : يبدو الكاتب الجيد وكأنه يكتب عن نفسه ولكن عينه تكون على

هذا الخطر الذى يهدد الكون والذى يجرى من خلاله وخلال كافة الأشياء " . إن هذا ما أقوم به حتى فى هذه اللحظة . إننى أكتب عن نفسى ، ولكننى أعرف أننى جزء منك أيضاً ، حتى على الرغم من أننا قد لا نكون تقابلنا أبداً فى الواقع المادى . إن هذه الكلمات تتدفق وتنساب منى إليك ، وأنا لا أملكها ولا أنت ، وكلما كان تعلقى قليلاً بالعملية كلها ؛ كلما كان الأمر أسهل وأكثر إسعاداً . افعل ما تقوم به لنفسك غير مرتبط بالنتائج ، بمعنى ألا تكون مرتبطاً بها عاطفياً ، أو كما قال " كارلوس كاستانيدا " :

> وهكذا يتصبب رجل المعرفة عرقاً ويتأفف وينفث الدخان ، وإذا نظر إليه أحد فإنه يكون مثل أى إنسان عادى ، فيما عدا أن حماقات حياته تحت السيطرة ... إن الحماقات المسيطر عليها تجعله يقول إن ما يفعله يهم ، وتجعله أيضاً يتصرف كما لو كان كذلك ، ولكنه يعرف أنه لا يهم ، ولذلك عندما ينجز هذه الأعمال ، يتراجع وينسحب فى هدوء ، وسواء كانت أعماله جيدة أم سيئة ، أو أدت إلى نتائج أو لم تؤد ، فهى ليست بأى شكل من الأشكال جزء من اهتمامه .

إنه عمل شاق بالنسبة للعديد منا لأننا كبرنا ونحن نعتقد أن ما نفعله على قدر من الأهمية ، كما أن معظمنا لا يستطيع أن يتحكم فى الأفكار الحمقاء فى هذه الحياة . نحن نشعر بالقلق إزاء كيفية تلقى الآخرين لما نقوم به ونركز على الأفكار الخارجية ؛ ونتيجة لذلك لا نكون على طبيعتنا . ويحاول " كاستانيدا " وآخرون تشجيعنا على تنمية سلوك يسمح للطاقة بالتدفق من خلالنا دون الحكم عليها ، وفى نفس الوقت المشاركة فيها كما لو كانت

مهمة ، ثم القدرة على الانفصال عنها والهروب فى سلام عند الشعور بانتهائها ، أما إذا بدت متناقضة وغير متجانسة ؛ فهذا لأنها كذلك . غير أن الانفصال سوف يساعدك على ما لديك والاستمتاع به ، لا على القلق إزاء جمع المزيد .

إننى أمر بمثل هذا الشعور عندما أتحدث أمام الجماهير ؛ حيث إننى لا أستخدم المذكرات عندما أواجه الجمهور منذ سنوات . إننى عندما أدع مذكراتى جانباً وأتحدث من القلب ، يتحسن أسلوبى فى الحديث بصورة كبيرة لأننى لست مرتبطاً بضرورة إسعاد الحاضرين ، أو التحدث بطريقة سليمة ، أو أى شيء على الإطلاق . وكقاعدة عامة ، إننى أتأمل لفترة ثلاثين دقيقة قبل الحديث ، وأتخيل كل شيء يسير فى سلاسة ، وأننى وجمهورى نستمتع بالحوار ونقدر التجربة واللقاء ككل . إن عدم الارتباط بشيء يمنحنى الفرصة للحديث بانسيابية لساعات على خشبة المسرح عادة أمام الآلاف من الناس ، وبينما أنا على خشبة المسرح فى هذه الحالة العقلية ، أجد نفسى فى مجال جديد تماماً من الحياة ، فى بعد مختلف . إن الوقت يتلاشي ، وتكون ذاكرتى فى هذا الوقت أقوى بكثير من أى وقت مضى ، والكلمات تنساب دون أدنى حركة أو وقفة ، كل شيء يتناسق تماماً مع بعضه البعض .

وللمفارقة ، فإننى عندما تخليت عن الارتباط بالإتقان فى الحديث ؛ فإن نوعاً من الكمال قد بدا يتسلل إلى أدائى على المسرح . إن الإثارة الداخلية والهلع اللذين ينتابانى قبل الحديث هما رغبتى الشديدة في أن أكون هناك فى هذا المكان السحرى ، حيث أفعل ما أحب وأدع لنفسى الفرصة لأن تكون على طبيعتها ، وأعيش التجربة وأنا أرى الطاقة تنساب وتتدفق من

خلالى دون أن يعوقها أى ارتباط بالنتائج . إن الطاقة التى تتدفق بحرية هى أعظم الأماكن التى أعرفها فى الواقع المادى .

لقد أدركت فى هذين المجالين من حياتى ـ حيث أعمل ما أحب ، وأكتب ، وأتحدث ـ أن عدم الارتباط بالنتائج والآراء الخارجية هو المفتاح الأساسي للسماح لنفسى بالتدفق بحرية وإتقان . لا محاولات ، لا قلق بشأن هذا ، فقط أسمح لنفسى بأن تكون على طبيعتها دون تدخل من جانب العقل فى أى جزء منها . إننى أعرف أننى فيٍ مكان عميق بداخلى أقوم بتحقيق الفارق ، ولكن ليس ضروريا بالنسبة لى أن أقومٍ بذلك ، كما أننى أعرف أن محاولتى أن أجعل من هذا الأمر أمراً مهماً هو فى حد ذاته نوع من إصدار الأحكام ؛ لذا فإنه من المنظور التحليلى العميق لا يهم على الإطلاق ، ولكننى أتصرف كما لو كان مهماً . ومع ذلك عندما أنتهيٍ من كتابة خطاب أو تأليف أحد الكتب ، لا أنظر إلى الوراء أبداً ، حيث أعرف أن الأمر قد انتهى وأننى قمت بذلك بغض النظر عن آراء الآخرين ، وأنه ما زال يتم على هذا النحو ؛ لذلك انتقل إلى التحدى الآخر دون أن يعوقنى الارتباط بما قد انتهيت منه بالفعل . إننى أتعلم من التجربة السابقة وأتقدم نحو العمل التالى . إن هذا العمل التالى فى واقع الأمر لا يهم ، ولكننى أتصرف كما لو كان ذا أهمية . وكما يقول " كاستانيدا " ، فإن العملية تشمل السيطرة على حماقات الحياة ، ولكى تقوم بذلك يجب أن تكون على طبيعتك ، وليس كما يعتقد الآخرون أنك يجب أن تكون . كن حراً غير مرتبط بشيء ، واستمتع بكل لحظة من الطاقة التى تتدفق من خلالك .

إن زوجتى وأطفالى هم أقرب الناس إلىّ فى العالم ، ولقد قمت بالفعل بتحويل تفكيرى تجاههم ، كما قمت بتغيير العديد من الأشياء التى كنت أتعلق بها فى حياتى ، وهذه عملية تحول

كبيرة بالنسبة لى ، عملية جلبت لنا شعوراً جديداً بالسعادة والحب والصفاء .

وعلى الرغم من أننى أحب زوجتى بشدة ، فإننى أعرف أننى لا أملكها بأى شكل من الأشكال ، وأدرك من خلال معرفتى الداخلية أنها تسير فى طريقها الخاص ، وأن زواجها منى هو جزء من رحلتها على هذا الطريق . إننى أشعر بالامتنان لأننا نتقاسم جانباً كبيراً من حياة كل منا ، فلقد قضيت وقتاً طويلاً ومررت ببعض التجارب المريرة فى علاقات أخرى لكى أستمتع بتجربة أن تحب إنساناً دون الحاجة إلى السيطرة عليه بأية حال من الأحوال . يمكننى أن أدع هذا الشخص الذى أحبه لكى يكون على طبيعته حتى ولو كان ذلك متناقضاً تماماً مع ما أنا عليه ، أو متناقضاً مع أفضل ما يمكن أن يكون عليه .

بالنسبة لى هذا هو جوهر العلاقة الزوجية على مستوى واع من الحب . إن قدرتنا على التوقف عن الحكم على ما نشعر به تجاه من نحب فيما يتعلق بإدارة حياتهم ، وكذلك قدرتنا على أن نحب هذا الشخص كما هو تمرين قيم على عدم التعلق بالأشياء . إن التوقف عن الحكم على الآخرين يعنى قبول واحترام حاجتهم وحقهم فى البقاء على طريقهم فى الحياة وفقاً لإرشاداتهم الداخلية دون تدخل غير مرغوب فيه من جانبنا ، كما يعنى احترام حقى وحاجتى فى الشعور بما أشعر به دون الحكم على مشاعرى بأنها صحيحة أو خاطئة ، وهذا هو الحب غير المشروط لنفسى وللإنسانية التى أحبها . ولا يتطلب الحب غير المشروط أن يكون أحدنا على " صواب " فى حين يكون الآخر " مخطئاً " . إنك عندما تكون متعلقاً بشدة بالحكم على أى شخص ، فأنت لا تحكم عليه ، بل على نفسك .

إننى وزوجتى نختلف اختلافاً كبيراً عن بعضنا البعض ، بل أستطيع أن أقول إننا متناقضان فى نواح عديدة ؛ حيث يبدو غالباً أن الحب يعمل بهذه الطريقة التى تسمح لنا بالحصول على بعض المميزات فيمن نحب ليست موجودة لدينا ، ولا يبدو أننا نقع فى غرام أولئك الذين لديهم خصائص مماثلة ، وربما يرجع السبب في ذلك إلى أننا نعيش بالفعل بهذه الطريقة فى جميع لحظات حياتنا ، فاختيارك الشخص الذى لديه خصائص مماثلة يعمل على خلق علاقة زائدة عن الحاجة . لقد توقفت عن الحكم على ومحاربة الاختلافات ، وبدلاً من ذلك أذكر نفسي بأن أكون شاكراً للنكهة الجديدة التى تضيفها زوجتى إلى حياتى كل يوم . إننا نعترف عن حب بأننا لسنا مضطرين لأن يسعد كل منا الآخر طوال الوقت ، ولا حتى لأن يفهم كل منا الآخر طوال الوقت ، وهذه هى الميزة التى يمنحنا إياها عدم الرغبة فى تملك الطرف الآخر فى العلاقات فيما بينهم . إنها تعطى لنا الفرصة لتقدير الخصائص والمميزات العكسية " الغريبة " لدى كل منا . وعندما تظهر الحاجة إلى تغيير هذه الخصائص ، أذكر نفسى بأننى قد أحببت هذه السيدة كما هى . إننى عندما وقعت فى الحب ، لم أقل " لو كان لديها وجهة نظر مختلفة ، لكنت أحببتها أكثر " . إن الحب غير المشروط هو الذى ساعد حبنا على أن يزدهر وينمو . وإذا أحسست بحاجة ملحة إلى تغييرها بطريقة ما ، أنظر بداخلى إلى ما تقوله نفسى عنى ، وأشعر بالتحرر من الحاجة إلى تغييرها عندما أكتشف ما تدور حوله هذه الميزة التى لا أملكها . وفى مناسبات أخرى أعترف بأننى مرتبك من الداخل نتيجة لآرائها وأفعالها ، ولكننى أيضاً أستطيع التحول فى الحال إلى حبها على هذه الشاكلة بدلاً من خلق حوار داخلى يحاول أن يثبت أنها على خطأ .

لقد اكتشفت أننى أتصرف بطريقة آلية أكثر وأكثر بنفس الأسلوب تجاه الآخرين . إننى أعرف من خلال تجربتى الشخصية أن أى تمسك بأننى على حق يعرِّف شخصيتى تلقائياً ولا يقول أى شيء على الإطلاق عن الآخرين . لقد أدركت فى النهاية أن الآخرين فى طريقهم إلى أن يكونوا على طبيعتهم تماماً دون اعتماد على آرائى فيهم ، وهذا أعطانى الفرصة كى أكون على طبيعتى فى علاقتى بالآخرين . لا أحكام ، لا غضب ، لا عداء لأحد ـ فقط أن تكون ببساطة كما أنت .

ومنذ أن أصبحت أقل تمسكاً بأن أجعل الآخرين مخطئين وبالتالى أصبح أنا على صواب ؛ أصبح من السهل جداً أن أتواجد مع من يرون الحياة من وجهة نظر مختلفة عن تلك التى أراها بها ، وعندما أنزلق إلى الحكم على الآخرين ، أجد أننى أكثر رقة وسهولة مع نفسى . إننى أعطى لنفسى الفرصة لتعبر عن غضبها الداخلى الشديد للحظة ، ومن الأشياء المتناقضة أننى عندما أعطى الفرصة لمشاعر الغضب لكى تعبر عن نفسها ، فإنها عادة ما تختفى ، ولكن إذا استمر ؛ فإننى أفكر فى الأمر ولكن ليس من قبيل إصدارٍ حكم عليه . ومما يدعو للسخرية أننى اكتشف أن لى تأثيراً كبيراً على من يعاملون الآخرين بطريقة سيئة ، أو يتصرفون بطريقة تضرهم ؛ حيث إننى أكثر انفصالاً وأقل تعلقاً بالأشياء . إن عدم الحاجة لأن أكون على صواب تساعدنى فى متابعتهم دون إدراك منهم ، وسرعان ما يدركون أننى لن أضايق نفسى لمجرد أنهم قرروا أن يتصرفوا أو يفكروا بطريقتهم . إن الشخص المسالم الذى لا يرتبط بضرورة تغيير الآخرين أو إظهار أخطائهم يمتلك قوة أكبر للمساعدة على الإتيان بسلوك بناء محب عن الشخص الذى يطالب الآخرين بالتغيير عن طريق الحكم عليهم والغضب منهم .

حدث في الفترة الأخيرة في النادى ـ حيث أقوم بممارسة لعبة التنس ـ أن اشترك مجموعة كبيرة من الناس في حوار ساخن ، وكانوا منقسمين إلى قسمين فيما يتعلق بإحدى القضايا العنصرية . كان أحد القسمين ينقد إحدى الجماعات العرقية أو العنصرية ، بينما كان القسم الثانى ينقد أعضاء القسم الأول لافتقادهم الحب والود ، وقد توقف أحدهم قائلاً : " " وين " ، ما رأيك أنت ؟ لم أرك أبداً قلقاً بشأن هذه الأشياء . لابد أن يكون لك رأى " .

أجبت على هذا التساؤل بقولى : " إننى جالس هنا أرسل إليكم جميعاً الحب وإذا استطاع كل منكم القيام بذلك الآن مع الآخرين ، فلن يكون هناك أى داع لمثل هذه المناقشة المتعلقة بمن يجب أن يحب من " . عندئذ توقفوا عن الحديث ونظروا إلى كما لو كنت شخصاً غريب الأطوار ، لكنهم أيضاً توقفوا عن الحكم على بعضهم البعض خلال هذه الدقائق القليلة .

لقد بدأ هذا المبدأ الخاص بحب الجميع حتى هؤلاء المختلفين تماماً مع علاقتى الزوجية ، ثم امتد إلى خارج هذه العلاقة . عندما تكون في حالة هدوء وسكينة مع نفسك يصبح من الأسهل ألا تكون متعلقاً بأى شيء . إن مثل هذا النوع من السلام والهدوء الداخلي يقدم الكثير إلى العالم أكثر من أن تكون شخصاً مولع بالقتل فى عداء لا ينتهى ينشأ عن قلة الاحترام والتقدير للاختلافات التى نراها فى الآخرين .

لقد اكتشفت أنه من السهل أن تكون أباً فعالاً ومؤثراً منذ أن فهمت واتبعت كلمات " خليل جبران " فى إحدى قصائده .

إن أطفالك ليسوا أطفالك .

إنهم أبناء وبنات رغبة الحياة .

لقد أتوا إلى الدنيا من خلالك وليس منك .
وعلى الرغم من وجودهم معك ، فإنهم لا ينتمون إليك .

هذه رسالة قوية لنا جميعاً عن عدم الارتباط . ليس هناك ما يدفع أطفالنا بعيداً عنا أكثر من التفكير فى أننا نملكهم بطريقة ما ، لأننا ببساطة كبار بينما هم ما زالوا صغاراً . إنه لدرس عظيم لهم أن نستطيع تعليمهم تحمل المسئولية ومع ذلك لا نتمسك بصفة شخصية بنتيجة ذلك أحب أطفالى بنفس القدر الذى يمكن أن أحب به أى شخص آخر وعلى استعداد للتضحية بحياتى من أجل أى واحد أحد منهم ، وأنا واثق من ذلك ، ومع ذلك فأنا لست مرتبطاً بنجاحهم أو بعدم نجاحهم فى الحياة . إن أطفالى جميعاً يعرفون أننى لن أصاب بانهيار عصبى أو أقوم بتدمير أى لحظة من لحظات حياتى الحالية لأنهم فشلوا فى القيام بواجبهم المنزلى ، أو عادوا إلى المنزل متأخرين ، أو فعلوا أحد آلاف الأشياء التى يفعلها الشباب أو لم يفعلوها . إننى أقوم بتعليمهم تحمل المسئولية عن طريق ما أقوم به من أعمال أو ما أنطق به من كلمات ، فأقوم بتعليمهم تقدير أنفسهم عن طريق وجودهم مع أب يفعل نفس الشيء ، وأقوم بتشجيعهم بقدر المستطاع ، ولكننى لن أكون متمسكاً من الناحية العاطفية أو الروحية بالقرارات التى يتخذونها وهم يشقون طريقهم فى الحياة . لابد أن يعيشوا حياتهم ، فأنا لا أستطيع أن أتخذ قراراتهم نيابة عنهم بأى حال من الأحوال ، إنهم يتعلمون تولى مسئولياتهم التى يغتصبها غالباً تعلق الآباء بالأطفال .

عندما ندع طاقتنا تتدفق من خلال أطفالنا ولا نقوم بإعاقتهم عن طريق فرض إرادتنا عليهم ؛ يصبحون أكثر

تحملاً للمسئولية ، ولما لا ؟ لا يوجد من يحاربهم ، كما أنهم ليسوا مضطرين إلى العناد لإثبات أنك لا تستطيع السيطرة عليهم .

إن عدم التعلق لا يعنى أننى غير مكترث أو مبال ، فأنا أهتم بهم بصورة هائلة ، أهتم بهم بدرجة كبيرة لدرجة أننى أسمح لهم أن يسلكوا طريقهم الخاص بهم كما يتراءى لهم ، وأقوم بتوجيههم هنا وهناك ، وأعينهم على اتخاذ قرارات مسئولة ومحبة ، وأتتبعهم وهم يفعلون الأشياء بطريقة سليمة بقدر المستطاع ، وأذكر نفسى دائماً بأننى لا أتملكهم ؛ حيث إنهم يملكون أنفسهم .

لقد أدى بى التطور الشخصى على طريق عدم التعلق بالأشياء إلى مكان قد توقفت فيه عن المعاناة من حياتى . لقد تعلمت من خلال علاقاتى بالآخرين ، وبنفسى ، وبجمع الأشياء والممتلكات أننى كلما قل تعلقى بنتيجة معينة ، كلما كنت قادراً على جعل الطاقة أسهل تدفقاً من خلالى وإلى الخارج أينما تذهب . إن عدم التعلق والارتباط يمثل عاملاً كبيراً فى الحد من المعاناة وفى احتضان الشعور بالهدوء والسلام الداخلى . إن الحصول على الأشياء فى الحياة شيء رائع ، ولكن الحاجة إلى هذه الأشياء هو التعلق بعينه . إن الحصول على أناس محبين فى هذه الحياة شيء رائع ، ومن المهم أن نقدرهم ونعتز بهم يومياً ، ولكن تملكهم والسيطرة عليهم أو التحكم فيهم هو تعلق ، فإذا كنت تعانى فى حياتك من مثل هذه اللحظات ؛ فأنا أستطيع أن أؤكد لك أن هذه المعاناة ترتبط ببعض أنواع التعلق بما يجب أن تسير عليه الأشياء .

إن عدم التعلق هو المخرج الوحيد من المعاناة كما جاء بإحدى فقرات " باجفاد جيتا " :

إن الشخص الذى لا يزعجه التدفق المتواصل للرغبات التي تدخل كما تدخل الأنهار إلى المحيط والتى يتم تلبيتها دائماً لكنها لا تزال قائمة - إن مثل هذا الشخص فقط هو الذى يستطيع تحقيق السلام وليس الشخص الذى يكافح من أجل تلبية هذه الرغبات .

دائماً يمتلىء المحيط ، ومع ذلك يظل هادئاً ، مع بعض الاستثناء لقدر ضئيل من التغيرات التى تحدث على السطح . نحن أيضاً نستطيع أن نكون مستعدين دائماً للمزيد من النمو ، ولكننا نظل بحاجة إلى المزيد ، إلا إذا اخترنا أن تزعجنا كافة الأشياء التى تدخل دائماً إلى حيز إدراكنا . إن الاضطراب والقلق الذى نشعر بهما ناجمان عن تعلقنا بفكرة أن الأشياء يجب أن تكون مختلفة عما هى عليه بطريقة أو بأخرى . إن معاناتنا - بغض النظر عن الشكل الذى تتخذه - يتسبب فيها العقل - العقل الذى يصر على أن له حق الاختيار ، والذى لن يسمح للآخرين أن يكونوا على طبيعتهم .

أكثر ارتباطاتنا شيوعاً

إن المعاناة يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة ، وهى دائماً تحدث فى الكيان المادى ، فتعلقنا بالأشياء الخارجية والظاهرية غير محدود . وإليك سبعة أنواع من أكثر الأشياء التى نتعلق بها شيوعاً والأسباب التى تكمن وراء سيرنا فى طريق المعاناة .

١. **التعلق بالمتلكات** . يقوم معظمنا فى العالم الغربى بتعيين هويته ودرجة نجاحه أو فشله عن طريق نوعية وكمية الممتلكات

التى يقوم بتجميعها والحصول عليها . وعندما نقوم بعمل مثل هذا الارتباط ؛ فإننا نربط بين قيمتنا كبشر وبين حيازتنا للأشياء ، ونتيجة لذلك نقوم بإعداد أنفسنا للمعاناة عندما تكون هذه الممتلكات غير كافية فى حياتنا ونصبح نحن الممتلكات .

إنك عندما تتبنى مثل هذا الموقف إنما تضع نفسك فى دائرة إحباط أبدية . إن ما تقوله في الواقع هو أنك عديم القيمة ، وغير كامل ، وغير جدير بشيء ، ويكون عليك دائماً أن تستكمل ما ينقصك من الأشياء المادية فى محاولة للشعور بأنك ذو قيمة . إن افتراض افتقادك للقيمة فى حالة عدم وجود الممتلكات يؤدى بك إلى البحث المستمر عن المزيد ، والكفاح من أجل المزيد يؤدى بك إلى إدراك أنك لن تستطيع أبداً إشباع نفسك من الخارج . إن هذا الموقف يمنعك من إدراك أنك كل متكامل ، وأنك لا تحتاج إلى أى شيء آخر لكى تصبح كاملاً . إنه يؤدى بك إلى المقارنة الدائمة بين نفسك وبين ما يجمعه الآخرون . إنه يأخذ نظرتك الإنسانية بعيداً عن أعين وقلوب من تقابلهم موجهاً إياها نحو حافظات نقودهم وممتلكاتهم المادية . وكلما ربطت بين قيمتك وبشريتك وبين هذه الأشياء التى توجد خارجك ؛ كلما أعطيت هذه الأشياء الفرصة والقوة للتحكم فيك والسيطرة عليك ، وعندما تتحكم فيك أشياء خارجية تصبح عبداً لها ؛ ومن ثم تصبح المعاناة هى المسار الطبيعى المتاح أمامك . ومن الأمور المسلم بها أنك قد تعانى وأنت فى حالة من الراحة ، ولكن الآلام الشديدة ستظل بداخلك طالما أن التعلق بالأشياء ما زال باقياً .

٢. **التعلق والارتباط بالآخرين :** وهذا من أكثر الأشياء التى نتعلق بها شيوعاً وسوف تخلق كثيراً من المعاناة حتى تتعلم التغلب عليها فى حياتك . ولست أقول إنه من غير الملائم أن

تحب شخصاً آخر ، أو أن يكون لوجود شخص آخر فى حياتك قيمة ، أو أن تتباهى بارتباطك بأحد ؛ لأن كل هذه نتائج إيجابية جداً لخلق علاقات من الحب غير المشروط فى حياتك . إن ما أقصده هو الرغبة والحاجة إلى تملك شخص آخر ، والشعور بعدم القدرة على الحركة ، والشعور بالألم إذا لم يكن هذا الشخص جزءاً من حياتك بالطريقة التى ترغبها . إن مثل هذه الأمور هى أنواع من التعلق والارتباط ، وهذه هى العلاقات التى تقوم فيها بإعطاء القوة لشخص آخر لكى يسيطر عليك ، وهذه العلاقات تؤدى دائماً إلى المعاناة .

إن كافة العلاقات الإنسانية تكون أكثر سعادة إذا اتُخذت من منظور عدم الارتباط والتعلق ، وهذا يعنى أن تحب الناس بدرجة كافية حتى تعطيهم الفرصة للقيام باختياراتهم الخاصة دون نقد شديد من جانبك ، حتى ولو كانت هذه الاختيارات لا تتفق مع ما تعتقد أنه يجب عليهم القيام به . إن هذا يعنى أيضاً أن يكون لديك الثقة الكافية بنفسك بحيث لا تشعر بالتهديد عندما يفشل الآخرون فى الصعود إلى مستوى توقعاتك . أما فى علاقات الأزواج ، فإنه يعنى أن تحب الطرف الآخر لدرجة أن تنسى احتياجاتك ، وتقبل وتحب الطرف الآخر لما هو عليه ، والذى كان السبب الذى وقعت من أجله فى حب هذا الشخص فى المقام الأول . أما فى العلاقات الأسرية فيعنى ألا تتعلق أو ترتبط بأقاربك إلى الدرجة التى تسمح لهم أن يكونوا كما اختاروا لأنفسهم ، وأن تشعر بالأمان الكافى بداخلك بحيث لا تقوم بالحكم على نفسك وفقاً لما يقرر الآخرون أن يفعلوه فى حياتهم الخاصة . إنه يعنى أن تنسى كل شيء يتعلق بتقييم الآخرين ، وبدلاً من ذلك تستمع إلى أفراد الأسرة لما هم عليه ، وتقدم النصيحة لهم عندما يطلبونها ، أو تبعث إليهم بالحب غير

المشروط . وفيما يتعلق بالعلاقة بالأبناء ، فإن هذا يعنى أن تذكر نفسك دائماً بأن أطفالك يسلكون طريقهم فى الحياة ولن يعيشوا حياتهم الخاصة بالطريقة التى تقررها أنت لهم ، ويعنى أيضاً توجيههم ومساعدتهم إلى أن يعتمدوا على أنفسهم ، وأن تدعهم دائماً يعرفون أنك تحبهم حباً غير مشروط حتى ولو كانوا يتصرفون بطرق تؤدى إلى إلحاق الضرر بأنفسهم .

إن عدم التعلق والارتباط فى العلاقات الإنسانية لا يعنى غياب الاهتمام ، إنما يعنى الاهتمام إلى الدرجة التى تتوقف فيها عن إصدار الأحكام المتعلقة بقيمة الآخرين ، وترتبط بهم بعلاقة الحب ، لا محاولة التحكم فيهم أو الحكم عليهم . والشخص الذى يتخلص من التعلق والارتباط بهذا الشكل هو الشخص الذى سوف يتجنب كافة المعاناة غير الضرورية التى يمر بها الناس فى علاقاتهم . إنك تبعث لهم بالحب ، وتتخلى عن القيام بدور الضحية ، وتظهر الكثير من الاهتمام بنفسك وبمن تحبهم ، وبهذه الطريقة لن تكون مرتبطاً بهم من الناحية المادية ، وعدم الارتباط المادى يمنحك الحب غير المشروط .

يحمل الارتباط معنى ضمنياً دقيقاً وهو أنك يجب بطريقة ما أن تسعدنى لكى أحبك . إنك عندما تتعلم أن تترك من تحبهم على طبيعتهم وتحبهم لما اختاروه لحياتهم ، بغض النظر عن رأيك فيما اختاروه ؛ تكون بذلك قد تخلصت من التعلق والارتباط . وبمجرد أن تصل إلى هذه الحالة من عدم التعلق ، فلن تكون بحاجة إلى السيطرة على شخص آخر أو تملكه ، وخاصة أولئك الذين تربطك بهم علاقة وطيدة . وللمفارقة ، فإنه كلما قلت محاولتك للسيطرة على شخص آخر ؛ كلما أصبحت أكثر قرباً منه .

فى الواقع إن عدم التعلق يساعدك فى أن تصبح أقرب فى علاقاتك ، كما يقوم بتدعيم حبك للآخرين ، ويقلل من احتمالات

المعاناة في علاقاتك ، حيث يكون لديك الكثير من الحب غير المشروط للآخرين لدرجة أن حبك سوف يظهر حتى لو اختاروا الابتعاد عنك . وفى أثناء محاولتك تعلم أن تصبح أقل تعلقاً وتملكاً وارتباطاً ، تتعلم أيضاً الحقيقة الأساسية عن العلاقات التى تعتمد على الحياة والحب للعطاء وليس للأخذ ! هذا هو الجوهر الحقيقى لعدم التعلق فى جميع العلاقات الإنسانية .

٣ . **الارتباط بالماضي .** من إحدى الطرق التى تساعد على الحد من المعاناة الموجودة في عالمنا هى تعلم كيفية التخلص من الماضى والتقاليد التى تمثل جزءاً هاماً من حياة العديد من الناس . حاول أن تلقى نظرة على كافة من يشاركون فى الحروب فى جميع أنحاء العالم اليوم وسوف تراهم يعانون ويموتون باسم التقاليد . لقد تعلموا أنهم يجب أن يؤمنوا بما كان يؤمن به آباؤهم ، وبهذا المنطق يديمون المعاناة فى حياتهم الخاصة وفى حياة أعدائهم . لقد اندلع الكثير من المعارك بين الجماعات العرقية لآلاف السنين ، ومع وجود هذا النوع من التفكير الخاص بالتعلق والارتباط الذى يسود داخل هذه الثقافات ؛ سوف تستمر المعارك للأبد ؛ حيث إن عقليات من ينتمون لهذه الثقافات ليست عقلياتهم ؛ فهم يعيشون بأجسادهم ومن خلال كيانهم المادى فقط ويموتون من أجل أحد التقاليد التى تدعم العداوة والكراهية للأجيال القادمة .

إننا نساهم فى زيادة عملية الارتباط والتعلق بالماضى عندما نحاول أن نحدد للآخرين ما يجب أن تكون عليه اختياراتهم الروحية على أساس ما تعلمنا الإيمان به . إن نوع التعليم الذى نبحث عنه ، والعطلة التى نختارها ، والأصدقاء الذين نريدهم ، وكيفية الاقتراع والتصويت ، وما سوف نلبسه ، وكيفية التحدث ، وحتى كيفية اختيار طريقة التفكير ، كل هذه الأشياء

يتم تحديدها من خلال ارتباطنا بالتقاليد ـ التقاليد القوية التى تتحكم فى حياتنا لدرجة أن تجاهل هذه التقاليد يعنى غالباً النبذ التام من قِبَل الأسرة والجيران ، فقد يقول والداك " أنت ... إن هذا ما ولدت عليه وليس لديك حياله أى اختيار " . إن مثل هذا الشعور ليس له مكان داخل الروح المستنيرة ، إذ كيف يتسنى لأى شخص النمو والتطور إذا كان دائماً يقوم بعمل الأشياء بنفس الطريقة التى يفعلها بها دائماً ؟ وأثناء تعلمنا للمبادئ الكونية ، نعرف من داخلنا أننا لسنا الكيان المادى الذى نحن عليه . قد يبدو الشكل الخارجى بطريقة معينة وله تاريخ معين ، ولكنه ليس بأى حال من الأحوال واقعنا ، إنه فقط الغطاء الخارجى للواقع الحقيقى لنا والذى يكون غير مادى ، وليس فى حاجة إلى تعريف أو تحديد من قِبَل أحداث الماضى .

إن التعلق والارتباط بتاريخ كيانك المادى كممثل لأجدادك وأقربائك سوف يسبب فقط كميات غير معلومة من المعاناة . إن تعلم التخلى عن التقاليد يتطلب غالباً كثيراً من الشجاعة ، وبالنسبة لمن يقومون بعملية التخلى عن التقاليد ، قد يكون هناك مقابل رهيب عليهم سداده ، ومع ذلك فإن مقابل الحفاظ على التمسك بالتقاليد يعد أكثر بكثير وسداده يخلق الكثير من الدمار فى حياتك . إن عدم قبول من يتعلقون بتاريخ كيانهم المادى هو أقل تكلفة على المدى الطويل ، فأى شيء تتعلق به يتملكك بطريقة جوهرية ، إنه يتساوى مع عملية إحكام الأغلال والقيود كل يوم للتأكد من أنك لا تملك عقلاً خاصاً بك . ويذكرنا " رالف والدو إيمرسون " بذلك بقوله : " لا تكن عبداً لماضيك ، حاول القفز فى البحار الواسعة ، والغوص فى الأعماق ، والسباحة إلى أماكن بعيدة وبذلك سوف تعود باحترام الذات ، بقوة جديدة ، بتجربة متقدمة سوف تفسر وتغفل الماضى " .

فكر فى هذا بينما تفكر فى الحد من المعاناة فى حياتك ، المعاناة المرتبطة بالتعلق بالماضى . نحن نستطيع احترام وحتى تقدير الماضى وأساليب أجدادنا فى الحياة ، ونستطيع أن نحبهم لاختيارهم طريقتهم فى الحياة ، ولكن عندما نرتبط بضرورة أن نعيش ونفكر بنفس طريقة من سبقونا لأننا نشبههم فى الشكل المادى ، فإن هذا يعنى أن نحرم أنفسنا من التنوير . تلك هى الطريقة التى قام الناس وكذلك مؤسساتهم بالتحكم فى الآخرين لآلاف السنين بها . عندما نطلب من الأطفال ونعلمهم أن يعيشوا وفقاً للقواعد الموضوعة ، يمكن لذلك أن يحولهم إلى عبيد لكل من له السلطة عليهم . إن التعلق والارتباط بالماضى هو المسئول عن إعطاء الأولاد الصغار المسدسات ، وتحويلهم إلى قتله ، وإخبارهم من هم أعدائهم ، ووضعهم فى ظروف لا يقومون فيها بالتفكير ، فيكبر هؤلاء الأطفال ولديهم اعتقاد بأن عدم تعلقهم بالماضى عمل مشين أمام الله . من السهل أن نرى مثل هذا المثال المتطرف فى بلاد أخرى ، وإنه لدرس لنا حتى نكون حذرين عندما نغرس فيهم الارتباط والتعلق بالماضى .

٤. الارتباط بالكيان المادى . إذا كنت تعتقد أنك مجرد جسد أينما يتحرك فأنت معه ؛ فإنك بذلك تجر على نفسك المعاناة طوال العمر . إن التجاعيد ، وتساقط الشعر ، وضعف الرؤية ، وكافة التغيرات البدنية سوف تخلق إحساساً بالمعاناة يتناسب مباشرة مع تمسكك بأن تظل على نفس الشكل دائماً ، ويمكن أن يخلق هذا الارتباط والتعلق بالجسد أسلوب حياة من السطحية والخوف يمنعك من أن تكون على الطريق الخاص بك وأن تشارك فى تحديد مصيرك .

إن الارتباط بالجسد كوسيلة لتحقيق الإنجازات فى هذه الحياة يؤدى إلى انشغال لا نهائى بالمظهر . إنه ارتباط بالمظهر الخارجى الذى يحتويك ويخفى حقيقة أن جسدك هو كيان مادى مؤقت تشغله أنت . إن انشغالك التام بالمظهر الخارجى يجعل من الصعب عليك أن ترى أن جوهرك الحقيقى هو كيان غير مادى يستقر داخل الجسد ، وكلما كنت أكثر ارتباطاً بالجسد وكيف يبدو ؛ كلما قلت الفرص المتاحة أمامك للوقوف فيما وراء كيانك المادى لترى الكيان العظيم الذى هو فى الواقع أنت نفسك . إن التعلق الشديد بالكيان المادى يمنع العديد من الناس من التفكير فى الكيان غير المادى الذى يكوّن الجزء الأكبر من البشرية . وفى كتابه " الحب المقدس " ، تحدث " برامهانزا يوجناندا " عن هذا الموضوع حيث قال :

> يقول رجال الدين إنك يجب أن تعامل الجسد كمسكن مؤقت . لا تكن مرتبطاً أو محكوماً به ، بل حاول أن تدرك القوة اللانهائية للإدراك الشفاف والخالد للروح التى تكمن خلف هذه الكتلة من الأحاسيس .

أحب هذه العبارة " هذه الكتلة من الأحاسيس " . إنها جسدك ، عبد للكيان المادى يعوقه دائماً مجموعة من الآلام والعظام التى تتفتت ، والبثور التى تندلع . ولكن بداخل ذلك ـ حيث تكون أنت هذا الفكر غير المادى ـ فأنت نقى وخال من العقبات التى تحكم الكيان المادى . إن الارتباط بالجسد يُشبه الارتباط بالمعاناة وعدم الرغبة فى التخلى عنها .

إن عدم التعلق بالجسد لا يعنى تجاهل كمال كيانك المادى . فى الحقيقة ـ وللمفارقة ـ إن ذلك يؤدى إلى اهتمام أكبر بالغطاء

الذى يأوى روحك . لقد اكتشفت أننى أهتم أكثر بجسدى ، وأحافظ على وزن صحى ، وأقوم بالتمرينات الرياضية ، وأحصل على ما يكفى من الراحة ، وأتناول القليل من الأطعمة قليلة النفع ؛ حيث إننى لست مرتبطاً بصورة كبيرة بمظهرى . الآن أستطيع الوقوف بعيداً وأشاهد جسدى وهو يمر بآلية الزمن دون الشعور بأن كيانى الذى هو نفسى يتدهور . وطالما أننى أقل ارتباطاً بهذا الجسد ، فإننى لا أشعر بالانزعاج من حالات العجز والمرض حيث يبدو أننى لست في حاجة ماسة إليها . ونتيجة لهذا التخلى وعدم الارتباط أجد أمامى القليل جداً من الصعوبات الخاصة بجسدى . إننى أحتفى بكيانى المادى وكماله ، وأعرف أننى أكثر بكثير من مجرد هذا الجسد ، وأحبه وأحترمه ، ولكننى لا أقوم بتعريف نفسى عن طريق الكيان المادى . أنا فى داخل جسدى ، ولكننى لست جزءاً منه ، ومما يثير العجب أن وجودى داخل الجسد يساعدنى بقدر أكثر مما كان يساعدنى به عندما كنت مجرد جزءاً منه منذ سنوات قليلة .

٥ . **التمسك بالأفكار وأن تكون على صواب .** وهذه واحدة من أكثر الارتباطات صعوبة فى تجاهلها . إن فكرة أن تكون دائماً " على صواب " يمكن أن تعتبر" مرضاً غريباً " تماماً . إننى أستمع إلى برامج الأحاديث الإذاعية لساعات عديدة يومياً فى جميع مدن أمريكا الشمالية وألاحظ أن كل من يتصل بمحطة إذاعية لمناقشة أحد الموضوعات المعاصرة يكون دائماً متمسكاً بفكرته وبفكرة أن يجعل شخصاً آخر مخطئاً . ويبدو أنه قد أصبح من النادر أن يستمع شخص إلى وجهة نظر أخرى بعقل متفتح ، فجميع المتصلين تقريباً يكونون دائماً هادئين ومهذبين لدقائق معدودة عندما يكون الطرف الآخر يتحدث ، ثم يتجاهلون

كل شيء قاله ويؤكدون على موقفهم ، ونادراً ما أسمع أحداً يقول : " لقد طرحت نقطة هامة ؛ سوف أعيد التفكير فيما أؤمن به قبل إجراء هذه المكالمة " .

إن هذا التمسك بأن تكون دائماً على صواب يخلق المعاناة لأنه يكون فى جميع الأحيان تقريباً وسيلة غير مجدية للتواصل مع الآخرين ، وإذا لم تستطع التواصل بفاعلية مع الآخرين ؛ فسوف تعانى فى علاقاتك حيث لا يحب الناس أن يخبرهم أحد بالكيفية التى يجب أن يفكروا بها أو أنهم على خطأ إذا كانوا لا يتفقون معك في الرأى . وعندما يواجه الناس مثل هذا الموقف ، فإنهم يخرجونك بطريقة تلقائية من إدراكهم ويقومون ببناء حاجز بينهم وبينك . إذا كنت هذا الشخص الذى أخرجه الناس من إدراكهم بسبب عدم قدرته على الاستماع إليهم ، فإن السبب فى ذلك يعود إلى تمسكك الشديد بما تؤمن به بالفعل لدرجة أنك تصر على أن تجعل كل من لا يتفقون معك على خطأ . إن التعلق بمثل هذه الأشياء يجعل العلاقات الودية مستحيلة تقريباً لأنه يؤدى دائماً إلى بناء الحواجز .

لكل فكرة تعرف تماماً أنها صحيحة ، يوجد ملايين من الناس يعتقدون أنك على خطأ فيها ، وهذا الانقسام بين الخطأ والصواب يؤدى إلى وقوع الناس فى الكثير من المشكلات . فعندما تقابل شخصاً يؤمن بشيء مختلف تماماً عنك وتحاول أن تشرح له أنه على خطأ ؛ فإن كل ما تفعله هو أنك تقوم بتعريف وتحديد نفسك ، وغالباً ما سوف يساعده موقفك هذا على التشبث أكثر بمعتقداته . لذلك فإن معظم المواجهات من هذا النوع تنتهى دائماً باقتناع كل شخص بسلامة وصحة موقفه .

ولكى تظل على الحياد وتتخلص من الارتباط ؛ يجب أن تعرف أن الانقسامات الناشئة عن الخطأ والصواب هى جميعاً من

اختراع البشر . إن الصواب لا يوجد مستقلاً عن الإنسان ، فالكون ببساطة هو ما هو عليه ، إنه يسير وفقاً للمبادئ التى قمنا بتحديدها ، ولكنه ما زال يعمل مستقلاً عما نراه فيه من آراء . إنه لشيء رائع بالتأكيد أن يكون لك آراء قوية خاصة بكل شيء تقوم باختياره ، ولكن عندما تتشبث بهذه بالآراء وتقوم بتعريف نفسك وفقاً لها ، فإنك تغلق الباب أمام إمكانية الاستماع لوجهة نظر أخرى . إن هذا الارتباط بالآراء وبإظهار أخطاء الآخرين هو تاريخ الكيان البشرى الذى يعلل للحروب التى لا تعرفها والبؤس منذ بدء تدوين التاريخ .

نادراً ما يتوقف الناس ويسمعون لما يريد الطرف الآخر قوله . نادراً - إن لم يكن أبداً - ما يحدث أن نقوم بتغيير ما بداخل عقولنا والذى يعتمد على أفكار راسخة قوية قدمها لنا الآخرون . لم يحدث أبداً أن استطعنا أن نحتفظ برأيين واعتقادين متناقضين فى عقولنا فى آن واحد ، ومع ذلك فإن هذا هو المطلوب منك بالتحديد كى تنهض على مستوى جديد من الإدراك الإنسانى ، إدراك داخلى بأن هناك وجهة نظر معارضة لفكرتك يمكن أن تظهر فى آن واحد مع فكرك ، وأنه ليس هناك حاجة إلى إثبات خطأ الآخرين . هذا هو ما يتحدث عنه البشر الذين حصلوا على قدر كبير من التنوير ؛ فيقول " إف . سكوت فيتزجيرالد " وهو أحد الروائيين الأمريكيين العظام :

> إن الاختبار الخاص بمستوى الذكاء الأول هو اختبار القدرة على الاحتفاظ بفكرتين متناقضتين فى العقل فى آن واحد مع الاحتفاظ بالقدرة على العمل . على سبيل المثال ؛ يجب أن يكون الإنسان قادراً على رؤية أن الأشياء

لا أمل فيها ، ومع ذلك يصر على أن يعدلها إلى مسار أفضل .

إن هذا بالفعل هو المقصود بالقدرة على عدم الارتباط ، أن تسمح لوجهات النظر المتعارضة أن تستقر بداخلك فى آن واحد ، وأن ترى الجمال المطلق فى مثل هذا السلوك .

٦ . **الارتباط بالمال** . يكاد يصبح هذا التعلق مرضاً كاملاً فى العالم الغربى ، لكن من الضرورى أن تفهم أننى لا أقترح هنا أن نكره المال ؛ لأننى أؤمن بشدة بأن الحصول على المال هو من المنافع الهامة فى الحياة ، وليس لدى شيء سلبى لأقوله عن المال . إن المال شيء رائع ، والعمل من أجله جزء لا يتجزأ من الحياة فى العصور الحديثة . إن ما أكتب عنه هنا هو الارتباط بالمال بالشكل الذى يجعله العامل المتحكم والمسيطر فى حياتك .

إن التخلص من التعلق بجمع المال مسئولية صعبة ، غير أنه أمر ضرورى إذا كنت تريد أن تشعر بإحساس حقيقى بالقدرة على الاختيار فى حياتك . لقد اكتشفت أن الذين استطاعوا القيام بعمل ما يحبونه وركزوا حياتهم للعيش على هذا النحو استطاعوا الحصول على المبالغ المالية التى يحتاجونها فى حياتهم ، ويبدو أنهم كانوا حريصين على أن يظل المال فى حالة حركة دائمة ، حيث يستخدمونه فى خدمة الآخرين بدلاً من أن يجعلوا جمع المال وتكلفة الأشياء هى الموضوعات الأساسية السائدة فى حياتهم . إن هؤلاء لا يعانون من مرض طلب المزيد الذى أصبح سائداً فى ثقافتنا .

إن التخلى عن حب المال والتعلق به يعنى أن تجعل تركيزك على عمل ما تحب وما يجعلك تشعر بأن لك قيمة ومعنى ، وأن

تدع المال يصل إلى حياتك دون أن يتلفك . إنـه يعنـى إدراك أنـك لست حسابك فى البنك . فإذا كنت تشعر بأنك لابـد أن تحـصل على المال لكى تشعر بالسعادة والنجاح ؛ فأنـت فـى هـذه الحالـة متعلق به . إن حاجتك إلى المزيـد تعنـى أنـك لا تـشعر الآن بأنـك كيان متكامل ، وأن هناك شيئاً ما ينقصك ، وهذا الشيء هو طلب المزيد من المال . إن هذا الشيء الذى ينقصك سـوف يجعـل عقلـك يركز على الحصول علـى مـا ينقـصه بـدلاً مـن أن يكـون هنـا الآن ويقوم بعمل ما تحب ، وبالطبع فـإن مـا تفكـر فيـه سـوف يـزداد وتتسع دائرته .

وحيث إن ما تراه الآن فى حياتك هو بالضبط نتيجة لمـا تـؤمن به ؛ فإنك ربما تريد تغيير هذه المعتقدات إذا لم تكن فـى خـدمتك عندما يتعلق الأمر بالمال . حاول أن تسال نفسك : " هل جلـب لى المال الرضا الذى أؤمن به ؟ " إذا كانت الإجابـة بـالنفى ولا يبـدو لك أنك تستطيع تغيير هذه المعتقدات ؛ فعندئذ حاول أن تفحـص الأشياء التى ترتبط بها هذه المعتقدات .

وإحدى الطرق للقيام بذلك هو التركيز و/ أو التأمل . حـاول أن تـسأل وتشـق فـى نفـسك الداخليـة للكـشف عـن مـضمون هـذه المعتقدات ، فربما لا تكون ارتباطاً بالمال على الإطلاق ، وغالباً لـن تكون هكذا عنـدما لا تـشعر بالرضـا علـى الـرغم مـن وجـود المـال لديك . والقياس على ذلك عندما تعتقد أنك تشعر بالجوع ، وبعـد تناول الطعام لا تزال تشعر بالجوع . إن الاعتقـاد بـأن الطعـام هـو الحل يخلق ارتباطاً بالطعام لا يمكن أن يشبع الشعور بالجوع . إن الارتباط بالطعـام أو بالمـال فـى مثـل هـذا الموقـف يزيـد مـن حـدة المحاولة لإشباع الرغبة فـى شـيء . وعنـدما تـشعر بارتبـاط مفـرط بشيء وتفضل عدم وجود مثل هذا الارتبـاط لأنـه لا يجعلنـا نـشعر

بالرضا ؛ فإن هذا إشارة إلى ضرورة إعادة النظر فيما يمثله هذا الارتباط .

٧. **التمسك بالفوز** . لقد أصبح الفوز فى ثقافتنا بمثابة إدمان ، وطالما أننا مرتبطون بالحاجة إلى الفوز ؛ فسوف نمر ببعض المعاناة نتيجة لذلك . وللمرة الثانية إننى لا أقف ضد الفوز ؛ حيث إننى أحب أن أشعر بالفوز مثل أى شخص آخر خاصة عندما يتعلق الأمر بالمسابقات الرياضية ، ولكن اختبار النهوض فى هذا المجال هو القدرة على التخلى عن الحاجة إليه . عندما نتمسك بالفوز ، فإنه يصبح فكرة تستحوذ على تفكيرنا ، مما يجعلنا نعانى عندما لا نكون الفائزين . وثمة اختبار عظيم للشخصية هو ما يكون عليه رد فعلنا عند الخسارة . إذا لعبنا فى مباراة تنافسية وأحرز الخصم نقاطاً أكثر أو " فاز " فى المباراة ، فما الذى فقدناه بالفعل ؟ لا شيء على الإطلاق ! كل ما حدث أننا خرجنا ولعبنا مباراة . إذا عرفنا ذلك بدقة ، سوف نجد أنه من السهل تهنئة خصومنا والشعور تجاههم بنفس الشعور الذى كنا سنشعر به لو كنا نحن المنتصرين أو الفائزين . إن التمسك والارتباط بالفوز يجعل العديد من الناس يشعرون بأنهم خاسرون ، والمداومة على مثل هذا الارتباط يعنى الشعور بالخسارة فى جانب كبير من حياتنا ؛ حيث إنه لا أحد يستطيع الفوز دائماً .

إن الفوز نوع من إصدار الأحكام وعندما نؤمن به ، إنما نوافق على الخطوط الإرشادية التى قام أناس آخرون بوضعها لتحديد الخسارة والفوز . إن رؤية الفوز أو الخسارة على أنها مجرد نتيجة للقواعد التى قام بوضعها الآخرون يمكن أن يكون وسيلة للعب دون التمسك بالفوز . إننا لازلنا نستطيع أن نتذوق أعمالنا الناجحة وأن نتعلم من أعمالنا التى ليست على درجة كبيرة من

الروعة ، وأن نكون بكل بساطة داخل عملية المشاركة مع الآخرين . ويمكن النظر إلى الفوز أو الخسارة على أنها مجرد قاعدة أخرى نستطيع اختيارها للموافقة أو عدم الموافقة عليها . والارتباط بالفوز يعنى أننا مثل النتائج المحققة أو الأداء نفسه ، وتنجم المعاناة عندما نشعر بأننا خاسرون .

وللمفارقة ، فإننا كلما شعرنا بأننا أقل تمسكاً بالفوز أثناء اللعب مهما كانت اللعبة ؛ كلما ازداد احتمال فوزنا ، أى كلما كنا أقل تركيزاً على الفوز ، كلما ازدادت فرصتنا لتحقيقه . حاول أن تقرأ بعض الدراسات الرائعة الخاصة باللعبة الداخلية ، والتعاليم الخاصة برمى الرمح ، وما شابه ذلك . إن اللاعبين البارزين لا يحاولون الفوز ، بل يتركون اللعب ليتدفق وينساب كلية فى اللحظة الآنية . إن منافساتهم أقرب إلى التأمل منها إلى المسابقة . إنهم يعيشون انسجاماً مع أجسامهم وعقولهم . والراقصون العظام يحدث لديهم ذلك ببساطة ، فهم يثقون في غرائزهم وحدسهم سوف يسمح لأجسامهم أن تنساب مع الموسيقى ، وعندما يستطيعون الاندماج التام فى الشعور بالانسجام الداخلى فإن الفوز لا يخطر حتى ببالهم . إن اللحظة التى يفكر فيها الرياضيون العظام والغطاسون فى النتيجة هى اللحظة التى لن يتمكنوا فيها من القيام بنفس الأداء المثالى الذى تستطيعه أجسادهم المدربة ويصبح الفوز أبعد من المستحيل ، وهذا تناقض آخر ، فإذا فكرنا فى الفوز وتمسكنا به ؛ فإننا نخفض من قدرتنا على الأداء بنفس المستوى الذى يتطلبه الفوز .

إن التمسك بالفوز يسير دائماً جنباً إلى جنب مع الحاجة إلى قتال ، خاصة أن لغة المنافسة تشبه تماماً لغة الحرب : فريق يقاتل فريق ، ويهزمه ، ويسحقه بقدميه ، ويمحوه من الوجود ، ويهاجمه على حين غره ، ويقتل أفراده . عندما تركز عقولنا على

الفوز مهما كانت التكلفة ، فإن مستوى أدائنا يتدهور ، ونشعر بالعصبية والتوتر وفى النهاية نهزم أنفسنا ، لماذا ؟ لأن القتال يضعف ، بينما الانسجام يقوى ويدعم . إننا عندما نشعر بالانسجام الداخلى ، تقوم أجسامنا بالأداء بأعلى مستوى ، وعندما نشعر بالتوتر من داخلنا يكون الأداء منخفضاً ، وهذا هو جوهر عدم التمسك بالفوز فى اللعب . حاول ألا تجعل من هذا أمراً مهماً . أعط لنفسك الفرصة حتى تكون على طبيعتها وتستمتع تماماً بما تفعله فى انسجام مع الجسد والروح ، وسوف يقودك عدم التمسك بالفوز إلى تحقيق مستويات عالية من الأداء لم تحققها من قبل .

حاول أن تعيد النظر فى الأشياء التى تتعلق بها والتى ذكرناها سابقاً ، وحاول أن ترى ما إذا كانت تنطبق عليك ، وتذكر أنه من الممكن أن تحب أشياء داخل كل فئة من هذه الفئات ، وفى نفس الوقت لا تكون متعلقاً بها . قم بممارسة التخلى عن هذه الأشياء ، وامنح لممارستك الفرصة لكى تدور داخل شبكة من الانسجام والهدوء الداخلى . وعندما نتجاوز التعلق بالأشياء ، نتعلم أن نحول إدراكنا إلى العمل داخل شبكة ، وإرسال الطاقة إلى الخارج ، وسوف نكتشف الرفاهية الروحية التى تنجم عن العيش فى جو أكثر هدوءاً ، وسلاماً ، وإنتاجية .

العمل من خلال شبكة : وسيلة مساعدة للتخلى عن الارتباط بالأشياء

يعرف معظمنا خرائط التدرج الوظيفى . إن مثل هذه الخرائط تبدأ بالمدير التنفيذى فى قمتها ، ثم تمتد إلى مستوى أقل لتصل

إلى سلسلة من نواب الرئيس ، ثم إلى أسفل للإدارة الوسطى ، ثم لمديرى الإدارة ، ثم فى النهاية إلى الموظفين والسكرتارية والعمالة المساعدة الأخرى . إن الأشخاص الذين يدخلون إحدى المؤسسات بخرائط التدرج الوظيفى يخططون عامة للسير ببطء فى طريق صعود السلم الوظيفى ، وفى كل مستوى يحصلون على سلطة ومكانة وظيفية أكثر قليلاً من المستوى السابق حتى يصلوا إلى القمة ، حيث يحصلون على السلطة الكاملة وكافة النجاحات التى تصاحب مثل هذه المكانة .

هذه هى الطريقة التى يتم بها تنظيم المجموعات التعليمية ، والدينية ، والحكومية ، والخيرية ، وحتى العديد من الأسر والعائلات ، الشخص القوى أعلى القائمة يجمع أكبر قدر ممكن من القوة والسلطة داخل المنظمة ثم يقوم بتفويض هذه السلطة إلى من هم أدنى مرتبة من خلال خريطة التدرج ، وهذا هو النموذج الذى تدربت الغالبية العظمى منا على احترامه . ويطلق على هذا التنظيم اسم البيروقراطية ، وهو أقل الطرق كفاءة لإنجاز الأعمال . وهناك نظام أقل شهرة ، لكنه أكثر فاعلية يسمى العمل من خلال شبكة وأنا من أنصار هذا النظام ؛ لأنني أعتقد أنه يساهم فى بناء مجتمع أكثر وعياً وإدراكاً وتنويراً .

والشبكة هى النقيض التام للبيروقراطية التى يرتكز الغرض فيها على تجميع السلطة والقوة ، ثم توزيعها على من هم أدنى مرتبة من خلال خريطة تدرج تضم المرءوسين . أما فى الشبكة فيكون الغرض هو منح السلطة وهى تعمل بمثل هذا النحو : فكر فى شبكة ضخمة من الهواتف التى لا يوجد بها مركز رئيسى للقوة ، وبدلاً من ذلك تجد أن كل خط متصل بالخط الذى يليه وهكذا إلى ما لا نهاية . إن الغرض من شبكة الاتصالات أن تقدم الخدمة للخط التالى الذى يمرر بدوره الخدمة للخط الذى يليه .

وفى هذا النظام لا يوجد داخل الشبكة من هو مهتم بتجميع السلطة أو القوة ، ولكن الاهتمام منصب على تمريرها .

يمكن أن يعمل البشر أيضاً وفقاً لهذه الطريقة ، فبدلاً من الانشغال بتجميع السلطة والنفوذ ومعرفة عدد من نتحكم فيهم ، نستطيع تحويل اهتمامنا نحو إعطاء المعرفة وما نملكه إلى الشخص الذى يلينا ، ثم للذى يليه وهكذا . وإذا كان لشبكة الأعمال خريطة تدرج ، فسوف تكون أفقية وليست رأسية ، وهذا يعنى أن نقوم ببث ما نملكه ونعرفه داخل النظام ، ثم استعادته ليدور من خلال هذا النظام باستمرار عبر الشبكة . إن هذا يعنى العطاء دون انتظار أو توقع لمقابل ، وللمرة الثانية يظهر التناقض جلياً ، فالعطاء وعدم التمسك بالمقابل سوف يزيد من التدفق فى حياتك .

لقد وجدت أن العمل وفقاً لنظام الشبكة هو أكثر الأساليب فاعلية لنشر أى شيء أريد إشراك الآخرين فيه ، ولقد أرسلت نسخة من كتابى " هدايا من أيكس " إلى كل من كتب لى على مدار السنين كهدية دون توقع أى مقابل منه . وبالإضافة إلى ذلك فقد أرسلت الكتاب لآلاف البشر فى جميع مناحى الحياة كوسيلتى لنشر ونقل الأفكار التى أؤمن بها بشدة ، وقد ازدادت مبيعات هذا الكتاب منذ أن بدأت فى توزيعه بدون مقابل ! وكلما أعطيت منه أكثر ، كلما اشترى الناس أكثر ، وازدادت الخطابات التى تصلنى حاملة العائد من هذه الأفكار بعد تحليلها ومناقشتها بمعرفة القراء الذين عملوا على أن ينتشر الكتاب من خلال شبكة من الردود الإيجابية . كذلك فقد تلقيت ما يزيد عن ألف كتاب وشريط من أناس فى جميع أنحاء العالم رداً على إرسالى لهم هذا الكتاب ! وسوف يتم عمل فيلم مأخوذ عن هذا

الكتاب ، وهو فى شعبية متزايدة كل يوم ؛ حيث إن من مبادئى فى العمل المثل القائل : " ما يدور سوف يأتى إليك " .

إن الشخص الذى يعمل من خلال شبكة يجد أنه من السهل أن يعطى أكثر مما هو متوقع ، ويدرك أن الطريق للشعور بالنجاح والتنوير هو أن تفاجئ الآخرين عن طريق إعطائهم أكثر مما يتوقعون . إن الذين يعملون من خلال شبكة لا يسعون إلى تجميع السلطة حيث يقومون بنشر كل ما لديهم ويشجعون الآخرين على اتباع هذا الأسلوب .

وتبدأ العديد من منظمات الأعمال فى اتباع أسلوب الشبكة فى العمل . إن جوهر التيار الحالى الذى تصفه أسرع كتب إدارة الأعمال مبيعاً يتمثل فى أن تطور أسلوب الفوز للجميع ، أى أن تنسى نصيبك الخاص ، وتركز تماماً على أحسن الطرق لخدمة الآخرين والعملاء . ويكتشف عدد كبير متزايد من الموظفين وأصحاب العمل أن إعادة تقديم خدمة إضافية إلى مؤسساتهم وإعادة الارتباط بالجانب الروحى لأنفسهم وبالآخرين هو شيء يدعو إلى السرور وطريقة أكثر نجاحاً فى القيام بالأعمال . وعندما تبدأ المؤسسة فى العمل عند هذا المستوى ، يقوم مبدأ العمل وفقاً لشبكة بخلق بيئة يكون فيها العميل وأفراد المؤسسة على حد سواء فى وضع الفوز .

ابدأ بأن تعطى لنفسك الفرصة للتدفق ببساطة ، منتقلاً إلى إعادة النظر فى الأشياء التى ترتبط بها ، ثم فى النهاية العمل وفقاً لشبكة . إن هذا المبدأ الكونى الخاص بالتعلق بالأشياء يسبب بعض المشكلات لمن يعيشون فى هذا الجانب من العالم الذى يفضل القيام بعد الأشجار بدلاً من التفكير فى الغابة أو تأملها . لذلك فإنه لمن الضرورى أن تنظر بنظرة متفتحة إلى أية مقاومة قد تظهرها لتنمية وتطوير رؤية أكثر هدوءاً وأقل ارتباطاً بالأشياء .

لماذا قد تقاوم مبدأ الانفصال عن الماديات

فيما يلى أكثر الأسباب شيوعاً وراء مواجهة بعض الناس فى مجتمعنا الغربى لصعوبة فى التخلى عن تشبثهم بالأشياء .

- إن التخلى عن الأشياء يعنى أن نثق بالكون فى توفير كل ما نحتاجه بينما نسير فى طريق التنوير . إننا لم نقابل أى تشجيع على أن نعهد بمثل هذا الالتزام لأحد المبادئ الغيبية . لقد تعلمنا الحصول على كل ما نستطيع الحصول عليه والتشبث به قبل أن يسبقنا شخص آخر ويأخذه ، ودائماً ما نسعى للحصول على المزيد . حاول إعادة النظر فيما إذا كنت تريد أن يعتمد زمام حياتك الداخلية أساساً على الناس ، والأشياء ، والأحداث الخارجية . حاول التفكير فيما تشعر به عندما يكون لديك حرية تقرير مصير حياتك الداخلية .

- نحن نعمل فى مجال محدد ونتسلق سلم النجاح ، ونحرم أنفسنا لأغلب سنوات حياتنا ، ونأمل فى مكافأة مستقبلية ، ونؤمن أن المعاناة وهى ما يجب أن نفعله . لم يحدث خلال فترة دراستنا الرسمية أن حصلنا على إحدى الدورات فى العلوم الروحية ؛ حيث ترتكز خبراتنا التعليمية حول ما نعرفه وليس ما نشعر به . إننى أقترح عليك القيام بفحص معتقداتك بشأن النجاح بعناية . هل النجاح حقاً هو جمع الثروة وتملك الأشياء وتحقيق الأرباح ؟ ربما تحتاج إلى التخلى

عن بعض المبادئ الراسخة لديك حتى تجعل من تخليك عن التشبث بالأشياء فلسفة ناجحة فى حياتك .

- يستنتج بعض الناس أن التخلى عن الأشياء يعنى عدم تملك أى شيء ، وبالتالى فإن عليهم التضحية بكل ما قاموا بتحقيقه حتى الآن . باختصار إنه يعنى التخلى عن الحياة الجيدة . ولكن التخلى عن الأشياء أمر آخر ، إنه يعنى أن تحرر نفسك من الحاجة إلى الارتباط بالأشياء ولا يعنى التضحية . إن النجاح باعتباره عملية داخلية لا يمكن قياسه بمقدار ما تستطيع جمعه من أشياء ، وعندما تستخدم الأشياء الخارجية التى تحصل عليها لقياس قيمتك الداخلية ؛ يكون من المستحيل الشعور بالانفصال عن هذه الأشياء . إن بمقدورك أن تدمج مبدأ التخلى عن الأشياء فى حياتك وفى نفس الوقت تستمر فى الاستمتاع بالوفرة التى تختارها .

- إن فكرة التخلى عما تحب ربما تسبب لك المتاعب ، وربما تشعر بأنها تنمى فيك اتجاهاً نحو عدم الاهتمام واللامبالاة ، ولكن عندما يطبق التخلى وعدم الارتباط على العلاقات ؛ فإنه يعنى العكس تماماً . إنه يعنى أن تحب الناس بشدة لما هم عليه حباً غير مشروط ، ودون الحكم عليهم عند قيامهم باختيار ما يريدون أن يكونوا عليه . أما مع الأطفال ، فإن التخلى وعدم التعلق لا يعنى أن ندعهم يتبعون غرائزهم ويتجاهلون مسئولياتهم . إن الأطفال يشعرون بمزيد من السعادة عندما يتعلمون كيفية تضمين مبادئ الاحترام وتحمل المسئولية فى حياتهم ، ولكنهم يتعلمون ذلك من سلوك الكبار الذى ينم عن الاحترام والمسئولية . إن اتباع سلوك عدم التعلق

سوف يمنع الأطفال من التأثير على الآباء وتحويلهم إلى عبيد لتصرفاتهم . إن التعلق بالأشياء لا التخلى عنها سوف يجعل منك ضحية ويساهم فى انهيار علاقاتك .

- ربما تعتقد أن التخلى عن الأشياء هو بمثابة غياب للاقتناع والهدف ، وتشعر بأنك فى حاجة إلى الخروج من ذلك ووضع بعض القيود من أجل البقاء . وأستطيع الرد على هذا الفهم الخاطئ بأن من يحققون نجاحات كبيرة هم أولئك الذين يعرفون كيفية العمل فى تدفق وانسيابية مع حياتهم لا محاربتها ؛ فهم يعيشون هدوءاً داخلياً لا اضطراباً . إن التدفق ـ لا القتال ـ هو الطريقة المؤكدة لتجنب المداخل التى تؤدى بك لأن تكون فى صراع دائم ضد التيار .

إذا كانت مقاومتك لمبدأ التخلى عن الأشياء قوية ، إذا كنت تجد صعوبة فى الفهم ؛ فأنا أقترح عليك أن تعتنق مشاعرك بحب ودون إصدار أحكام ، ولا تحاول أن تجبر نفسك على الشعور بما لا تجده مناسباً لك أو ليس فى صالحك . لا تشعر بأنك تحكم على نفسك أو أن الآخرين يقومون بالحكم عليك ، وسوف يقودك هذا الحب غير المشروط لنفسك دائماً لكى تكون فى اتجاهك الصحيح . أنت على طريقك الصحيح ، آمن به أولاً ، وسوف تراه !

تطبيق مبدأ الانفصال فى حياتك

إن مبدأ الانفصال عن الأشياء يشتمل على نوع من الاستسلام للقوة أو الذكاء الذى يكمن وراء كل كيان مادى بما فى ذلك أنت .

وبمجرد أن تثق فى هذه الطاقة التى تجعل الكيان المادى يعمل بإتقان ؛ فسوف تبدأ فى الإبطاء والعمل فى انسجام مع هذا الذكاء . إن كلمة " الاستسلام " كلمة طيبة يجب أن تعيها ؛ حيث إنها تذكرنا بالتوقف عن القتال الذى يجعل من الحياة ساحة للمعارك . فبالاستسلام يمكننا الشعور بالاسترخاء فى ظل الذكاء الطبيعى والتدفق فى الحياة ، ونستطيع تجاهل الدوافع التى تدفعنا إلى التعلق بالأشياء والناس بينما يدخلون حياتنا ويخرجون منها .

وإليك بعض الأفكار التى تساعدك فى عملية الاستسلام ، أفكار تجعلك أكثر قوة ؛ حيث إن القتال والتعلق بالأشياء يجعلانك أضعف ، ويمكنك تجميع القوة عندما تتدفق دون عقبات .

- حاول أن تشعر بالتدفق والانسيابية مع كل ما يقابلك بدلاً من أن تكون ناقداً فى داخلك . تعلم طريقة جديدة للتعامل مع أو التفكير فى كل شيء تقابله . على سبيل المثال : بدلاً من أن تحكم على الطريقة التى يتصرف بها السائق البطئ الذى أمامك ؛ ابعث له بفكرة محبة ومارس الاعتقاد بأن ما تقابله إنما يتم بنفس الطريقة التي يفترض أن يتم بها . حاول أن تتخلى عن فكرة أن السائق البطيء الذى أمامك على خطأ بطريقة أو بأخرى وأنك على حق فى أن تشعر بالضيق . حاول أن تجنب ساعة من وقتك تشعر فيها بالانسيابية مع كل شخص تقابله . حاول أن تمنح كل شخص الفرصة لكى يكون على طبيعته دون التمسك بفكرة أن هذا الشخص يجب أن يكون مختلفاً عما هو عليه . قم بعمل نفس الشيء بينما تشاهد نشرة الأخبار فى التلفاز . لا تتظاهر بحب ما تكره ،

ولكن انظر ما إذا كنت تستطيع أن تدع الأخبار تتدفق خلال وعيك دون الشعور بأنك ملزمٍ بالحكم عليها . سوف يمنحك عدم الارتباط بالأشياء شعوراً بالهدوء إزاء ما تسمعه أو تراه ، وسوف تكتشف الحقيقة البسيطة والمحيرة فى نفس الوقت وهى أن العالم يعمل بالضبط كما يجب أن يكون عليه . إن تشبثك بالتفكير فيما يجب أن يعمل العالم وفقاً له يجعل منك ضحية .

- حاول أن تستبدل بعضاً من منافساتك بالتعاون ، وبدلاً من أن ترى نفسك فى منافسة مع الجميع حاول أن تنظر إلى الآخرين من منظور عالمى . حاول أن تراهم كجزء من الكيان البشرى . حاول أن ترى نفسك كشخص يعمل بفاعلية وسعادة أكثر عندما لا تكون مضطراً إلى هزيمة أى إنسان لكى تشعر بشعور جيد تجاه نفسك . تذكر أنك عندما تكون فى حاجة إلى هزيمة شخص آخر لكى تشعر بالاكتمال ؛ فإن هذا الشخص الآخر يسيطر على حياتك . حاول المنافسة رياضياً وفى مجال العمل كيفما تشاء وتختار ، ولكن يجب أن تتعاون فى نفس الوقت عن طريق عدم الارتباط بالنتائج النهائية . إن عملية التحرر هذه هى فى الواقع عملية تخلى عن التمسك بالأشياء ، لذا حاول أن تجعل من كل حركة تقوم بها فى مواجهة تنافسية شيئاً فريداً فى حياتك ، شيئاً تستمتع به وتعيشه بكل ما فيه فى هذه اللحظة ، وتذكر أنك إذا كنت تركز على ما تكون عليه النتائج النهائية ؛ فإن تمسكك بالفوز سوف يجعل احتمال خروجك بنتائج أفضل أقل . إن التخلى عن الأشياء يؤدى وظيفته عندما ترى نفسك فى تعاون مع جميع البشر ومنهم أعداؤك . إن التخلى عن الحاجة إلى الفوز

يحررك لكى تتدفق مع كل لحظة تحتاجها فى عملية المنافسة ، فالتنوير ليس فى تحقيق الفوز ، بل فى رؤية نفسك كإنسان كامل عندما لا تحقق الفوز ، وفى معاملة الآخرين باحترام سواء فزت أم خسرت .

- حاول أن تعمل دائماً على إمرار الأشياء فى حياتك إلى الآخرين ، فمثلاً إذا لم تقم باستخدام شيء ما على مدار العام الماضى بغض النظر عن مدى تعلقك به ؛ فحاول أن تمرره للآخرين ، فقد استهلكت فائدته بالنسبة لك . إن عملية تمريرك لهذا الشيء لشخص آخر يستطيع بدوره استخدامه فى الوقت الحاضر تضمن استمرار هذه العملية . قم بتفقد مسكنك وتخلص من أكبر قدر ممكن من الأشياء التى لست فى حاجة إليها الآن وتدخرها لوقت آخر . حاول أن تذكر نفسك بأنه من المستحيل أن تنفد لديك الأشياء التى تحتاجها حالياً ؛ لذلك فإنك لست فى حاجة إلى تخزين الأشياء التى تحتاجها فيما بعد كضمان . حاول أن تعمل على ترويج ونقل كل شيء . إن التخلص من التعلق بالأشياء وسيلة مجزية لكى تشعر بالإيجابية تجاه نفسك ، وتجعل الأشياء فى تدفق مستمر إلى حياتك كذلك . إن هذا الأسلوب يعمل بنجاح ـ نعم إنه كذلك ـ ولكن سوف تراه فقط عندما تؤمن به .

- تحدث إلى نفسك عن سلوكك تجاه ملكية الأشياء : كيف يمكنك تملك ساعة يد ، أو ماسة ، أو منزل أو أى شيء آخر ؟ إن أفضل ما تستطيع الحصول عليه هو فترة مؤقتة للاستمتاع بهذه الأشياء ؛ حيث إن الملكية مستحيلة ، وسعادتك تتحقق نتيجة لتفكيرك وليس لما تملكه . إن

سعادتك واستمتاعك بالشيء يأتيان من اختيارك لأسلوب تفكيرك فيه . أغمض عينيك ، ها قد ذهب الشيء الآن ، فهل اختفت سعادتك ونجاحك أيضاً ؟

إن الأشياء تتدفق من وإلى حياتنا بشكل دائم ومستمر مثلما نقوم بفتح وغلق أعيننا ، وكلما كان ما تحتاج إليه من الأشياء لإقناع نفسك بالسعادة قليلاً ، كلما ازداد إدراكك ، وقل ما تأويه بداخلك من المعاناة ، وإذا تمسكت بكل هذه الممتلكات ؛ فتأكد من أنك سوف تمر بتجربة بالغة من المعاناة عندما تبلى هذه الأشياء أو تبدأ فى الاختفاء من حياتك . تذكر أن كل شيء يعمل فى خدمتك اليوم ـ منزلك ، سيارتك ، مجوهراتك ـ سوف يخدم شخصاً آخر يوماً ما .

- حاول أن تعمل يومياً على أن تدع من تحبهم يدخلون حياتك دون أية ارتباطات بهم من جانبك ، وكلما كان انفصالك عن سلوك التملك تجاه من تحبهم كبيراً ؛ كلما أصبحت أكثر قرباً منهم . مارس الاحتفاء بالاختلافات بينك وبين شريكة حياتك . دعها ترتكب الأخطاء دون أن تلقى عليها محاضرة طويلة . وقم بالاستجابة لها على سبيل الإحساس بالتكامل ، وليس على سبيل الحكم عليها .

قم بمساعدة الناس إذا طلبوا منك ذلك ، وقم بتوجيههم إذا كانوا بحاجة إلى الثقة والأمان ، ولكن لا تشعر بالضيق لأنهم قرروا القيام بأشياء تجدها غبية أو مقززة ، وذكر نفسك بأنك ترتكب أخطاء على طول الطريق . أدر حياتك الخاصة وفقاً للإيقاع الخاص على الطريق الذى قمت باختياره ، ولكن لا تتوقع

أن تجد شخصاً آخر فى مكانك ، وهذا هو جوهر عملية عدم الارتباط بالأشياء .

- أعد النظر فى العادات والتقاليد التى تمارسها وتعيشها فى حياتك اليومية ، فإذا كانت تعمل على خدمتك وتجد فيها المتعة ؛ عندئذ احترمها بشتى الطرق ، ولكن يجب أن تتذكر أن التمسك بأحد التقاليد ينطوى غالباً على خلق الحواجز بين الناس ، وغلق الأبواب فى وجه من ليسوا جزءاً من هذه التقاليد . لتكن لك السيطرة على تصرفاتك بدلاً من أن تدع سلوك الآخرين يملى عليك أسلوب حياتك ، فإذا شعرت بأنه " يجب " عليك التصرف بنفس الطريقة التى أملاها عليك أجدادك ؛ فإنك بذلك تكون متعلقاً بهذه التقاليد ولا تعيش حياة التنوير . يجب أن تشعر بالحرية الكافية بداخلك ـ حيث تعيش بالفعل ـ لكى تصرّف أمور حياتك دون الارتباط بكيفية قيام الناس بذلك من قبلك . وبالتأكيد يجب أن تحتفى بالتقاليد التى تخدمك وتخدم الجنس البشرى ، ولكن إذا كانت لا تخدمك أو إذا كانت تساهم فى وضع حواجز بينك وبين الآخرين بدلاً من بناء جسور التواصل بينك وبينهم ؛ ففى هذه الحالة يجب أن يكون لديك الشجاعة لكى تثق باحتياجاتك الداخلية . تذكر أن كافة التقاليد قد بدأت عندما أجمع بعض الناس على اتباعها فى وقت ما . إنك إنسان ذو قيمة مثل أولئك الذين سبقوك ، ومن حقك أيضاً أن تقوم بوضع التقاليد التى تحترم وتحب الجميع .

- مارس النظر فى المرآة واعترف بكل حب بالدلائل والعلامات التى توضح أن كيانك المادى يكبر ويهرم ، وقل بصوت عال

" تقدم وافعل ما يجب أن تفعله ، أنت الإطار الخارجي الذي يحتويني ، وأنا لست هذا الجسد فقط " . فمن الضرورى أن تفهم أنك لست مجرد هذا الجسد . إنك لا تستطيع أن تجعل الأفكار تهرم وتكبر ولا الروح كذلك ، وأنك لا تستطيع قتل الأفكار ولا الإدراك السامى . إن هذا سوف يساعدك على أن تعزل نفسك عن جسدك وتمضى فى إنجاز المهمة التى وضعت نفسك من أجلها هنا فى المقام الأول .

إن ارتباطك بمظهرك الجسمانى يعنى أن تضمن لنفسك معاناة تدوم مدى الحياة وأنت ترى كيانك المادى يمر بجميع الحركات التى بدأت منذ لحظة الحمل . كيف تحفظ الشعر من الشيب ، والتجاعيد من الظهور ، أو أحد أطرافك من النمو للوصول إلى الطول المثالى المضبوط ؟ إن وفاة الكيان المادى محددة أيضاً منذ لحظة الحمل ، ولكن الجزء الخاص بالإدراك السامى لديك ، الجزء الذى يقوم بعملية التفكير ، وهو المكان الذى تعيش فيه كل حياتك لا يتأثر بقواعد الكيان المادى . وعندما تدرك ذلك ، تستطيع أن تنسى ما يتعلق بضرورة أن يظل جسدك فى شباب دائم ، وبدلاً من ذلك قم بوضع طاقة تفكيرك فى الكيان السامى الذى هو أنت . إن بمقدورك أن تتوقف عن القلق وكل ما يتعلق بالحالة الجسمانية وأن تتجاوز هذا الكيان المادى .

تستطيع أن تولى اهتماماً جيداً بكيانك المادى دون أن تتعلق به ، بمعنى ألا تقوم بتعريف نفسك من خلال الإطار الخارجى ، ومرة أخرى يتجلى التناقض ، فسوف يحصل جسدك على الاهتمام المطلوب عندما تركز عليه قليلاً ، بينما تركز أكثر على كونك شخصاً مدركاً يقظاً .

- حاول أن تجنب بعض الوقت يومياً لتخصيصه لمارسة كيفية عدم إظهار أخطاء الآخرين بدلاً من مهاجمتهم . وعندما تجد نفسك مختلفاً معهم ؛ حاول أن تقول شيئاً على نحو : " أخبرني بالمزيد ـ هذه وجهة نظر لم أفكر فيها من قبل " . إن عدم ارتباطك بالحاجة لأن تكون على حق سيعمل على تخفيف المعاناة والعداء ، ويساعدك على خلق حياة داخلية أكثر سكينة وهدوءاً . إنك تعرف بالفعل أن معظم الناس لن يكون لهم نفس آرائك ، وعندما تتخلى عن الحاجة إلى عدم الاتفاق معهم ، فأنت بذلك تقوم بفتح خطوط التواصل معهم ، وتوقف الشعور بالإحباط تجاه من لا يتفقون معك ؛ ومن ثم تجد نفسك أكثر اتزاناً . إن ذلك يمكن أن يتم دون مزيد من الصراع ، فقط قم بتوسيع مداركك عن طريق تقديم تعليقاتك وأفكارك للآخرين ، لا مهاجمتهم بآرائك وتمسكك بإثبات أنهم مخطئون .
- اقرأ ما يلي دون التمسك بإثبات أنني على خطأ . هل أنت مستعد ؟ " سوف يأتي المال إليك بمبالغ كافية لتلبية احتياجاتك بمجرد أن تتوقف عن طلب المزيد منه . وكلما أعطيت المزيد من المال دون انتظار شيء ؛ كلما ازداد ما تحصل عليه " . إنني أعرف أن هذه فكرة راديكالية ، لكنها حققت معي نتائج ، فعندما تخليت عن تعلقي بالمال ، وتوقفت عن وضع سعر لكل شيء أقابله ، وتقدمت نحو القيام بكل ما أحب ؛ وجدت أن المال يأتي إليَّ بمبالغ طائلة لا يمكن تصديقها .

توقف عن التفكير فى المال لدقائق معدودة فى وقت معين وبدلاً من ذلك فكّر فى الأشياء الجميلة فى الحياة والتى لا يمكن شراؤها بأى مبلغ من المال . تخل عن ضرورة الحصول على المال وجمعه ، وقم بمنحه للآخرين بسخاء بالطريقة التى تراها مناسبة . انزع التسعيرة من حياتك ، وكل ما تراه وتفعله ، واستمتع بالأشياء من أجل الجمال الذى تقدمه ، لا من أجل ما تقدمه لنا فى المقابل .

- تذكر أن أفضل طريقة للفوز هى ألا تكون فى حاجة إليه . إنك تحقق أفضل أداء لك عندما تشعر بالراحة والحرية من داخلك ؛ لذا انزع هذا الضغط عن أطفالك وعمن تحبهم أيضاً . امنحهم الفرصة للعمل والاستمتاع ، بدلاً من أن تقيمهم على أساس من قاموا بهزيمته . إن بمقدورك أن تتخلى عن هذه الحاجة الخفية الماكرة وسوف تجد نفسك شخصاً أكثر سعادة كل يوم .

- اجعل العمل فى إطار شبكة أحد عاداتك ، وأرسل للآخرين كل ما تحب أن تشاركهم إياه كهدايا ، وافعل ذلك دون توقع منك أنهم يجب أن يشكروك على ذلك . وكلما كان ارتباطك مع الآخرين من خلال شبكة ؛ كلما قاموا بنقل هذه الرسالة للآخرين ، وكلما أعطيت للآخرين كل ما تراه قيماً ؛ كلما ساهمت فى انسجام هذا الكون ، وسوف يزداد إحساسك بالفرص وكذلك شعورك بالرضا عن نفسك .

إن أولئك الذين لا صوت لهم فى هذا العالم وأولئك الذين ليسوا جزءاً من أى نظام بيروقراطى ضخم لديهم أداة قوية فى العمل من خلال الشبكة ، فاتصالك بشخص سوف يقوم بدوره

بنقل الكلمة لشخص آخر طريقة فعالة لتحقيق اختلاف فى العالم . عندما تعطى شيئاً ما - أى شيء مهما كان - فإن المتلقى يُشْحَن بطريقة ما بطاقة عطائك ، مما يجعله يقوم بدوره بمثل ما فعلت أنت ، فبينما تبدو قنوات الاتصال واضحة ومرئية غير واضحة ؛ سوف يكون التأثير مع ذلك واضحاً وقوياً .حاول ذلك فى المرة القادمة التى تشعر فيها بأنك تريد أن تسير وفقاً لنظامك البيروقراطى القديم ، وبدلاً من أن ترى الآخرين عقبة فى طريق طموحاتك وتطلعاتك ؛ حاول أن تراهم كطريق لتحقيقها ، وحاول أن تمنحهم ما تحاول تحقيقه لنفسك . تخل عن الحاجة لتحقيق النفوذ والتأثير والسلطة ، وحاول أن ترى الآخرين على أنهم مراكز للسلطة التى سوف يقومون بتمريرها للآخرين فى شبكة لا نهائية من التأثير القوى .

هذا هو التخلى وعدم الارتباط بالأشياء ، الذى ربما يعتبر من أكثر المبادئ الكونية التى يصعب فهمها فى ثقافتنا . حاول النظر إليه من وجهة نظر استعارية أو مجازية .

تخيل نفسك وأنت تستمع إلى سيمفونية وتقول لنفسك إنه من المستحيل الاستمتاع بأى من هذه النغمات الموسيقية إلا إذا استمعت إليها كاملة ، وعندما تقترب السيمفونية من الاكتمال تدرك أن هذه الموسيقى ليست صورة كاملة يمكنك الحصول عليها وتملكها . إنها نغمة واحدة ، وعندئذ تنساب نغمة أخرى من خلال أحاسيسك ، ثم تنساب كل نغمة ، وتشعر بها فى علاقتها بالنغمات الأخرى والآلات الموسيقية خلال السيمفونية بأكملها . هذا هو مبدأ الانفصال عن الماديات كما يحدث فى حياتك اليومية . إنك لا تستطيع الحصول على الشيء بأكمله فى إطار

دقيق تملكه ؛ بل تستطيع فقط أن تدعه ينساب من خلالك وتستمتع به فى لحظتها ثم تعيش شيئاً آخر . لا تملك ، لا سيطرة ، لا تحكم ، فقط استمتاع دون أى تعلق أو ارتباط باعتقاد أنه يجب أن يكون خلاف ذلك .

إن الموسيقى هى طاقة تتدفق من خلالك مع كل نغمة واحدة كل مرة ، لا يمكنك الانتظار حتى اكتمال جميع النغمات قبل أن تستمتع بها . إن طاقة الموسيقى تتدفق إلى الخارج ومن خلالك ، وفى اللحظة التى تتعلق بها بطريقة أو بأخرى تفقدها . نغمة واحدة كل مرة فى هذه " الأغنية الواحدة " التى هى الكون الذى نعيش فيه . لا ارتباط بأى شيء فيه ، فقط تدفق لا نهائى لكل ما فيه . إن كل ارتباط بما فى الكون يمنعك من الاستمتاع بالتدفق الذى هو الحياة .

إن الأمر يشبه إلى حد كبير محاولة القبض على الماء فى اليد . تذكر أنه كلما ضغطت بإحكام ؛ كلما قلت فرصة استشعار الماء ، ولكن عندما تسترخى وتعطى يدك الفرصة لتدخل إلى الماء ؛ فإنك ببساطة تجد الماء للاستمتاع به كما تحب . تخلص من مبدأ التعلق بالأشياء لكى تجعلها تتدفق وتنساب تماماً كما تنساب الموسيقى نغمة تلو الأخرى من الآلات الموسيقية إليك .. تماماً كما ينساب الماء دائماً ويكون فى متناول يدك للاستمتاع به ، كل هذا يحدث طالما ظللت غير متعلق بالأشياء .

٦

التزامن

إن الكون تام ومثالى ، ولا مجال فيه للأخطاء . ليس هناك ما هو عشوائى ، حيث إن " الأغنية الواحدة " بأكملها تحدث فى وقت واحد تماماً .

لكى نفهم التزامن ونقوم بتطبيقه فى حياتنا علينا أن نتخلى عن بعض أفكارنا القديمة ؛ نتخلى عن مفهوم المصادفة أو الأخطاء أو اعتقادنا بأن الناس ينقصهم الكمال . كما أن مبدأ وجود صلة بين كل حدث وكل شخص يبدو أنه صعب التصديق والقبول ، ولكن مازالت الغالبية العظمى منا تفضل التمسك بـ " مبدأ العشوائية " و " الخطأ " ، فنحن نادراً ما نعتقد بأن كل شىء داخل عالمنا الذى يعمل بإتقان يمكن أن يعمل بإتقان أيضاً ، حيث يبدو أنه من السهل أن نعتقد بأن مصادفات لا يمكن تفسيرها تحدث بدون سبب معروف .

لقد استخدم مصطلح " التزامن " للمرة الأولى على يد " كارل يونج " والذى قضى حياته يحاول أن يحل الخيوط الغامضة التى

يبدو أنها تتشابك مع بعضها بطريقة من المستحيل لنا القيام بفك شفرتها من خلال الكيان المادى . لقد وصف التزامن بأنه " وقوع حدثين يؤديان معنى معين ولكنهما غير متصلين ببعضهما بطريقة عارضة فى نفس الوقت " . لقد افترض وجود صلة معينة بين الناس والأحداث التى يبدو أنها تخضع لمصير معين بطريقة ما وتحدث بشكل مستمر فى الكون .

إن أساس الاعتقاد فى التزامن هو أن كل حياة خاصة لها هدف ومعنى أكثر عمقاً من ذلك الذى نعيه بوجه عام ، حيث يكمن وراء الكيان المادى إدراك مثالى يعمل فى نظام متزامن . إن كل شىء يحدث لهدف معين مما يجعل قطع أحجية الحياة تتناسب مع بعضها بإتقان . وعندما تثق فى هذه الأفكار وتعرفها ؛ سوف تدرك بصورة يومية الدليل الذى يتعلق بإيمانك بمبدأ التزامن . إننى متيقن من أن هذه الظاهرة تسود فى كل مكان فى حياتى لدرجة أنه ليس هناك مجال للصدفة من أى نوع .

يواصل " كارك يونج " كلامه قائلاً :

> فى اللحظة التى نكافح فيها للاحتفاظ بالإحساس بالاستقلال الذاتى الشخصى نكون مرتبطين بقوى هامة أكبر من أنفسنا ، وبذلك وبينما نكون أبطال سيناريو حياتنا الخاصة ؛ فنحن نمثل أدواراً ثانوية فى دراما أكبر حجماً .

التزامن فى جميع حياتنا

على مدار السنوات العديدة الماضية كنت أسأل الحاضرين فى محاضراتى : " كم عدد من مروا بتجربة التفكير فى شخص ما فى يوم معين ثم تلقوا بعد ذلك خطاباً أو مكالمة هاتفية من هذا

الشخص فى نفس هذا اليوم " ، وأيضاً هذا السؤال : " ألم يحدث أن قابل أحدكم شخصاً بالصدفة لم يفكر فيه لسنوات وذلك بمجرد أن ظهر اسمه فى أحد الحوارات ؟ " وعادة ما ترتفع أيدى جميع الحاضرين . يبدو أن التزامن أو الارتباط بين الأحداث التى تبدو عشوائية والأفكار ما هو إلا تجربة إنسانية على مستوى الكون . فيحدث ذلك لنا جميعاً بانتظام تام ، ويبدو أنه يعيد نفسه فى سلسلة من الأحداث التى لا يمكن تفسيرها والتى تحدث بطريقة تستهوى الأنفس . والحقيقة أنه كلما منحنا أنفسنا المزيد من الحرية والفرص للتدفق فى نظام الطاقة الخاص بالكون ؛ كلما مررنا بهذه التجربة ، ونحن فى النهاية نتوقف عن الدهشة من هذه الحوادث ونتعرف عليها على أنها جزء من الكمال الغامض لوجودنا .

أستطيع التأكيد على أنه قد سبق لك تجربة معرفة من يتحدث على الهاتف قبل أن تجيب عليه . إننى متأكد من أنك مررت بما يسمى الرؤية الفعلية ، التى تعرف فيها أنك قد عشت هذه اللحظة وعشت هذا الموقف بالضبط فيما مضى ، ويمكننى أيضاً التأكيد على أنك قد وجدت أنك تفعل شيئاً ما لم تفعله من قبل ولم تكن حينها قادراً على تفسير سبب قيامك بهذا الشىء بوضوح . دعنى أقدم لك أحد هذه المواقف التى حدثت بالفعل فى حياتى .

منذ سنوات مضت عرض على الناشر مبلغاً كبيراً حتى أؤلف كتاباً غير أدبى يمكن أن يكون عملاً مكملاً لكتاب " مناطق الأخطاء لديك " وأيضاً لكتاب " جذب الخيوط الخاصة بك " ظللت أفكر لشهور عما يمكن أن يكون عليه محتوى هذا الكتاب الجديد ، ولكننى توقفت فى مكانى ولم أكن أعرف أى السبل أتخذها لتأليف هذا الكتاب . وفى يوم من الأيام وبينما كنت

جالساً بجوار المحيط أفكر فيما يمكن أن أكتبه شعرت برغبة ملحة فى الوقوف فارتديت ملابسى واستقللت سيارتى . لم يكن من عادتى أبداً أن أترك الهدوء على الشاطىء فى هذا الوقت من اليوم وأمضى بسيارتى دون ضرورة للقيام بذلك . ومع ذلك انطلقت بالسيارة دون التفكير إلى أين أتجه وبعد ما يقرب من ثلاثين دقيقة وجدتنى أوقف السيارة أمام مركز بومبانو للموضة . لقد شعرت بالحيرة من جراء هذا التصرف حيث إننى عادة ما أحاول تجنب مراكز التسوق ولم يحدث أبداً أن فكرت فى قضاء إحدى فترات بعد الظهر الجميلة المشمسة فى أحد هذه المركز .

لقد اتجهت مباشرة نحو المكتبة وعلى الفور ذهبت إلى قسم علم النفس حيث وجدت أحد الكتب الذى لم يكن فى محاذاة باقى الكتب وعلى وشك السقوط من على الرف المزدحم بالكتب . جذبت هذا الكتاب وقلبت أوراقه وذهبت إلى الخزينة ودفعت ثمنه ، ثم انطلقت بسيارتى عائداً إلى منزلى إلى المكان الخاص بى على الشاطىء وقرأت الكتاب عن آخره .

حينها عرفت بالتحديد ما الذى يجب علىّ أن أكتبه ؛ لقد وضعت الخطوط الرئيسية للكتاب الذى أصبح فيما بعد كتاب " السماء هى الحدود الفاصلة " ــ كل ذلك فى غضون ساعات قليلة . لقد كان موضوع هذا الكتاب هو إدراك الذات أو ما أسميته الحياة التى ليس لها حدود . لقد شعرت بإحساس واضح بقدرتى على أن أجعل هذه المنطقة من علم النفس الإنسانى أكثر فهماً وفى متناول الشخص العادى ، لقد عرفت أن ما يجب أن أكتب عنه هو كيف تصبح شخصاً يعيش الحياة فى أعلى مستوياتها وكيف تنمى إحساساً بالهدف والمعنى . لقد أصبح كل ذلك واضحاً بالنسبة لى بعد هذه التجربة الغريبة من الاندفاع نحو قراءة كتاب جديد .

كان كتاب " إبراهام إتش . ماسلو " " الجوانب البعيدة للطبيعة البشرية " هو الكتاب الذى وقع فى يدى بالفعل ، وكان هناك دائماً تأثير قوى لكتابات " ماسلو " علىّ ، ولكن هذا الكتاب بصفة خاصة كان بمثابة القوة الدافعة لتأليفى كتاب " السماء هى الحدود الفاصلة " . إننى عندما وقفت قامت ـ بمحض الصدفة ـ قوة ما بتوجيهى بدقة ، ولذلك قمت بإهداء كتابى هذا إلى دكتور" ماسلو " . إننى أشعر أن مهمتى هى تولى أمر كتاباته وجعل أفكاره المتعلقة بالعظمة الكامنة فى الجنس البشرى متاحة للمزيد من الناس .

إننى متأكد من أنك تستطيع تذكر أنواع مشابهة من الأحداث الغريبة فى حياتك والتى قمت فيها بعمل شىء بعيد تماماً عن شخصيتك ، وفجأة عرفت بوضوح السبب وراء هذا العمل . كيف يمكننا تفسير مثل هذه الأشياء ؟ كيف دخلت البطاقة التى ساعدتنى فى الوصول إلى قبر والدى فى حزام الأمان ؟ كيف يتسنى لفكرة أن تربطك فجأة بشخص أو شىء ما ليس له أدنى علاقة بهذه الفكرة ؟ إن كلمة الارتباط هى تعبير هام فى فهم مبدأ التزامن ، فيبدو أن كل الأشياء مرتبطة ببعضها البعض بطريقة غامضة ويصعب تحديدها على الرغم من أننا لا نستطيع رؤية هذا الارتباط . فنجد أنه بطريقة غريبة للغاية يظهر الشخص المطلوب أو سلسلة الأحداث المطلوبة فى الوقت المناسب لتساعدنا فى التغلب على بعض المشكلات فى بدايتها . إننا عندما ندرك أن كل شىء مرتبط ببعضه بطريقة أو بأخرى ـ على الرغم من أننا لا نستطيع رؤية أوجه الارتباط ـ يصبح مبدأ التزامن أكثر تصديقاً وفى النهاية يكون متاحاً لنا بصورة أكبر .

هناك إيقاع لهذا الكون ، وعندما نستطيع أن نصبح هادئين بدرجة كافية ؛ نعيش تجربة أننا جزء من هذا الإيقاع المثالى .

وتجدنى أعود دائماً إلى مفهوم الكمال لأن العديد من الناس يؤمنون بعدم الكمال ، ولكننى أعتقد أن عالمنا لا يمكن أن يكون أى شىء سوى الكمال والمثالية . إن الكمية والمقدار الكافى من الطاقة التى نحتاجها فى التدفئة والمحافظة على كوكبنا تأتى من الشمس دون أن تحرق مصدر الطاقة لديها ، كما أن الأرض تدور بإحكام حول محورها دون أن يكون هناك أى احتمال لسقوطها . إن للكون كله إدراك قوى وذكى يسانده ، وهو ما يمكن أن تسميه كما تشاء . إن سمك السالمون يسبح ضد التيار عائداً إلى مكان وضع البيض ، وهذا يعتبر أمراً مدهشاً بطريقة غامضة ، كما يعاود طائر السنونو الظهور فى نفس اليوم القرن تلو الآخر . ويعرف العنكبوت كيف يبنى بيته دون الذهاب إلى مدرسة لتعليمه كيفية بناء بيت العنكبوت . لقد نسجت بداخل الكائنات الحية الغرائز التى تجعل الأغنية الواحدة تعمل بإتقان من قبل قوة عظمى وإدراك يخترق جميع الكيانات ، ونحن نعرف القليل جداً عن كيفية عمل أى من هذه الكيانات . ومع ذلك ترتبط جميع المخلوقات بطريقة أو بأخرى من جيل إلى جيل داخل الوجود اللانهائى ، وإذا استطعنا أن نفهم عملية الارتباط هذه ولو بشكل بسيط ؛ فسوف نستطيع أيضاً أن نبدأ فى فهم مبدأ التزامن بشكل بسيط ، سوف نبدأ فى الاعتقاد بوجود هذا الذكاء غير العادى الذى يساعد الحياة بطريقة متقنة .

ولكى ترى أن هناك وسائل ارتباط فى الكون لا يمكن أن نراها دائماً بأعيننا ونمسكها بأيدينا ؛ دعنى أصطحبك فى رحلة استكشافية قصيرة عن " الارتباط " .

أسهل وسائل الارتباط لكى تؤمن بها

من الواضح أن أبسط الأشياء بالنسبة لنا لكى نؤمن بها هى تلك التى نستطيع رؤيتها ، ولذلك تتخلل كياننا المادى فقط فكرة " سوف أؤمن به عندما أراه " . فإذا رأيت طفلاً يجذب لعبة بخيط طويل فسوف يسهل عليك رؤية الارتباط بين هذه اللعبة المتحركة وما يقوم به الطفل من حركات جسمانية . هذا هو الخيط ، إننى أرى الارتباط ! عندما يكون هناك اتصال ونستطيع أن نرى أو نسمع أو نلمس أو نتذوق أو نشم مثل هذا الارتباط ؛ فلن يكون لدينا صعوبة فى الإيمان بمثل هذا الارتباط . ولذلك عندما نضع البنزين فى السيارة ونقوم بتشغيل المحرك ويبدأ حرق الوقود ؛ نرى الارتباط بين أفعالنا وقدرتنا على التحرك بالسيارة ، ولا نكون فى حالة من الارتباك أو عدم التصديق عندما تتحرك السيارات من نقطة إلى أخرى . لذلك فإن أبسط وسائل الارتباط التى تجعل الأشياء تتعلق ببعضها البعض هى تلك التى تراها بعينيك أو تلك التى تعطيك الفرصة لتقول لنفسك : " إننى أرى كيف تعمل ، لذا أنا أصدق ذلك " .

ارتباط أكثر صعوبة : كيان مادى مع كيان خفى

عندما تنير الضوء من خلال أحد المفاتيح على الحائط لا تستطيع أن ترى الارتباط بين هذا المفتاح والحجرة التى أضيئت فجأة ، ولكنك تعرف بوجود الارتباط ، وتعرف أن الموصلات غير مرئية داخل الحوائط . ونحن لسنا فى حاجة إلى رؤية هذه

الموصلات حيث إن علينا ببساطة أن نؤمن بوجودها حتى ولو كانت خفية ، وحينها يكون لدينا المعرفة عن الطريقة التى تتم بها هذه العملية . وهذه النوعية من " وسائل الارتباط غير المرئية " تكون أكثر صعوبة قليلاً فى فهمها ، ولكنها ليست صعبة للغاية حيث إننا نؤمن بشدة فى حقيقة أن وسائل الارتباط لاتزال فى مكانها على الرغم من عدم ظهورها للعيان ، كما أننا نستطيع إيجادها إذا كنا نريد ذلك بالفعل .

ارتباطات أكثر صعوبة :
كيان مادى مع كيان غير مرئى

إنك عندما تكون جالساً فى حجرة المعيشة تشاهد أحد البرامج التليفزيونية تستعيض عن الوقوف لتغيير القناة بالإمساك بجهاز التحكم عن بعد غير المتصل بالتليفزيون بأية وسيلة وتضغط على أحد أزراره لتتغير القناة ، حيث يستجيب جهاز التليفزيون لبعض الإشارات غير المرئية . كيف يعمل هذا ؟ إنك لا تستطيع رؤية أية موصلات ، لا تستطيع شم أو سماع أى شىء حتى إنك تستطيع أن تضع ورقة أمام جهاز التحكم عن بعد ولايزال الاتصال موجوداً . ما الذى يحدث هنا ؟

لقد اعتدنا جميعاً على مثل هذا النوع من الموصلات ؛ فنحن نشترى لأطفالنا دمى على هيئة سيارات تعمل بالريموت كنترول ، فيستطيع الطفل تغيير اتجاهات السيارة وهى على مسافة عشرين قدم من جهاز التحكم . فأنت عندما تضغط على زر الاتجاه لليسار مثلاً ينتقل شيئاً ما عبر الهواء ويعطى للسيارة تعليمات بالاتجاه يساراً . لا أسلاك ، لا خيوط ، لا وسائل اتصال مرئية ، ومع ذلك نؤمن بوسائل الاتصال هذه على الرغم من أن معظمنا لا

يعرف كيفية عملها . إننا نصدق أن إشارات غير مرئية تطير في الهواء فقط لأن ذلك هو ما قيل لنا على الرغم من إننا لم نر أبداً هذه الإشارات . ولذلك فنحن ندرك أن الاتصال بين شيئين لا يتطلب كياناً مادياً حيث إننا ندرك بحواسنا أنه موجود . إننا نؤمن بوجود وسائل اتصال لا ندركها بحواسنا . لقد بدأنا بعد سنوات قليلة من التعايش مع هذه الموصلات في التسليم بوجودها على الرغم من حقيقة أنها لغز كامل بالنسبة لنا .

وسائل اتصال غير مرئية :
كيان بشري مع كيان بشرى

فى المرة القادمة التى يتحدث فيها إنسان معك عبر الحجرة وأنت تستمع إليه ؛ توقف واسأل نفسك : " كيف يحدث هذا ؟ إن هذا الشخص على مسافة عشرة أقدام ويحرك فمه ولا يوجد بيننا إلا الهواء ومع ذلك أستمع إليه فى نفس الوقت وأفهم كل شيء يقوله ، كيف يكون هذا ؟ " عندما تتوقف عن التفكير فى هذا كل يوم ، تصبح هذه الأمور مجرد أحداث عادية مرتبطة بالعقل . إن الحقيقة التى تقف وراء هذا الأمر هى وجود أشياء غير مرئية تسمى موجات صوتية تنتقل بين الفم والأذن وأنت تستطيع أن تتعامل معها عن طريق المخ . ولكن أين وسائل الاتصال ؟ إنى أرى فمه يتحرك ، هل يقوم بإرسالها من فمه ؟ أنا لا أحاول أن أجعل أذنىّ تلتقط هذه الأشياء غير المرئية ، ومع ذلك يبدو أنهما يقومان بذلك بالفعل . إننا نؤمن إيماناً لا يخالجه شك فى التصنيف الكلى لوسائل الاتصال بين البشر والتى يستطيع العقل الإنسانى أن يفهمها ببساطة .

إننا نعرف أن هذه الموجات غير المرئية تربط شخصاً بآخر أو حتى شيء ما كجهاز الراديو أو صوت غلق الباب بشخص . ونحن لا نحاول أن نفسر كيف تحدث هذه الأمور حيث إننا نقبل وبسهولة أحد المبادىء التى تسمى " صوت " عل أنه شيء له وجود ؛ شيء لا يتجزأ من إنسانيتنا . إننا لا نقول أبداً : " لا يمكن أن يكون الأمر على هذا النحو ببساطة ؛ فأنا إذا لم أستطع رؤية هذا الشيء أو لمسه ، فإنه غير موجود " . إن اعتقادنا فى هذا المبدأ ـ أن هناك وسائل اتصال غير مرئية بين الناس وأنت تشاركهم إياها كل يوم ـ يمنحنا الفرصة للقيام بوظيفتنا كبشر .

وسائل الاتصال الخاصة بنا :
التفكير مع الكيان المادى

وأنت ترقص مع شريكة حياتك تجد نفسك تتحرك بلا مجهود فى صالة الرقص وقدميك تفعل بدقة ما يجب أن تفعله ، إن هناك نوعاً من الاتصال الغامض بين أفكارك والنشاط العضلى العصبى لقدميك . لماذا تتحرك قدماك بإتقان كاستجابة لإحدى الأفكار التى تأمرهما بالتحرك ؟ ما وسيلة الاتصال ؟ كيف يحدث ذلك ؟

فى كل مرة تقوم بتحريك أطرافك وملحقات كيانك المادى فإنها تستجيب لفكرة ما ، ولكن هذه الفكرة غير مرئية ولا كيان لها ، بيد أن هذا الكيان غير المادى هو الذى يعطى الأوامر نحو القيام بهذه الأفعال . إنك لا تستطيع رؤية هذا الارتباط ولا تستطيع تفسيره ، ومع ذلك فإن قيامك بحك أذنك ، أو المشى نحو المطبخ ، أو تحريك رأسك ، أو التحرك نحو كرة طائرة فى لعبة البيسبول ورفع يدك بالقفاز للإمساك بها ، أو القيام بأية

حركات أخرى من العدو والحركات التى لا تحصى التى تقوم بها يومياً ـ يعطى دليلاً على وجود وسائل اتصال غير مرئية تسمح لك بالتحرك هنا وهناك دون مجهود فى حياتك اليومية .

إن الطاقة العقلية توجه الطاقة العضلية ، وتتمثل الطاقة العقلية فى الفكر ، ولذلك يعد الفكر نوعاً من الاتصال بين الرغبة والنتيجة العضلية . وأنت تؤمن بشدة فى هذا الاتصال حتى على الرغم من عدم قدرتك على تفسيره ، كما أنك تتقبل هذا الاتصال الناتج عن الاستجابة الآلية للمثير لطريقة الحياة ، وتؤمن بذلك ، وتعمل وفقاً لذلك . إنك لا تسأل أبداً ما إذا كان هذا الاتصال موجوداً أم لا ؛ حيث إن الملايين من الحركات اليومية تمدك ببرهان قاطع بأن هناك اتصال بين العالم غير المادى والعالم المادى . ضع ذلك فى ذهنك بينما نحن نتجه إلى باقى أنواع الاتصالات حيث يوجد مثل هذا النوع من الاتصال .

اتصالات غير مفهومة :
فكر إنسانى مع كيان إنسانى آخر

تجلس زوجتى فى أحد جوانب المنزل بينما طفلنا فى الجانب الآخر من المنزل ولا يمكن سماع كل منهما للآخر . وتقول لى زوجتى فجأة " الطفل يبكي ، هل يمكن أن تذهب للتحقق من ذلك ؟ " بالتأكيد إنه يبكى ، ومع ذلك فقد كان من المستحيل بالنسبة لها أن تسمع صوت بكائه . وسوف تومىء كل امرأة تقرأ هذه السطور برأسها موافقة على ما أقول ، وهى تدرك أن هناك اتصال غير مرئى بين أفكارها وما يقوم به طفلها من أفعال .

لقد ذهبنا الآن فيما وراء ما هو مفهوم . إن هناك علاقة أو اتصال يربط بين فكر شخص ما وما يقوم به شخص آخر من أفعال

دون الاستعانة بأى من الحواس الخمس . إن جميعنا يعرف بوجود مثل هذا الاتصال غير المرئي . فعلى سبيل المثال تكون زوجتي على مسافة عشرة أميال من الطفل وتقول لي : " علينا الذهاب إلى المنزل الآن ، إن الطفل مستعد لتناول طعامه " ، وأقول لها : " كيف عرفت أنه جائع ؟ هل تعرفين مواعيده بهذه الدقة ؟ " فتجيب قائلة : " إن اللبن بدأ يتدفق من صدرى ودائماً ما يحدث ذلك عندما يحين وقت تناول الطفل لوجبته " . ما هذا الاتصال بين جسمها وبين طفل على مسافة عشرة أميال ؟ إن جسمها يعرف بدقة متى يفرز اللبن على أساس فكرة شعور طفلها بالجوع ، ويحدث هذا بدقة كل مرة . إنه اتصال غير مرئى ولكنه موجود أمامنا لملاحظته .

إذا كان مثل هذا الاتصال بين الطفل والأم موجوداً ، فهل يمكن وجوده واستخدامه بين أى شخصين ؟ هل يمكن أن تنشأ مثل هذه العلاقة بين أفكارنا والعالم المادى لشخص آخر ؟

بينما كنت ألقى حديثاً في الآونة الأخيرة في " ساكرمينتو " بولاية كاليفورنيا كان هناك أحد الآباء من بين الحاضرين يحمل طفله الذى بدأ في البكاء . بدأ الأب في الشعور بالضيق والقلق بسبب إزعاج الطفل لباقى الحاضرين ، وبدأ في التمشية خارجاً وكان واضحاً أنه مازال يحاول سماع المحاضرة . اقترحت عليه أن يهدئ من شعوره بعدم الراحة وينقل مثل هذا الهدوء والصفاء لطفله . ابتسم لى من بين الحاضرين وشعر بالراحة عندما عرف أننى لست مستاءً منه بسبب اصطحابه لطفله إلى هذا المكان ، ولقد شعر براحة ملحوظة . توقف الطفل عن الجلبة التى كان يحدثها ، وعلى مدار الساعات الثلاث التى تلت ذلك لم يحدث صوتاً واحداً . لقد كان هناك اتصال غير مباشر وغير مرئى بين أفكاره وسلوك الطفل ؛ اتصال لا يمكن وصفه .

وسائل الاتصال الخاصة بك :
الفكر مع الفكر

إننا لا نعرف ـ تحديداً ـ تعريفاً للفكرة ومع ذلك نعرف جميعاً ونؤمن أن الفكر موجود وأن هناك اتصالاً بين الفكر والفكرة الأخرى . فعلى سبيل المثال : أنا أجلس هنا أكتب وأفكر فيما أكتب ، ومثل هذه الفكرة تؤدى بى إلى فكرة أخرى ، كما أننى يجب أن أصيغ هذه الفكرة بطريقة معينة ، وبعد ذلك تتولد لدى فكرة أخرى تسمح لأصابعى بأن أكتب الأشياء التى أدت هاتان الفكرتان السابقتان إلى أن أكتبه .

إننا نستطيع الجلوس بهدوء والتفكير فى شىء ما حيث إننا مصدر الفكر ، ثم نستطيع الإتيان بفكرة أخرى ترتكز أساساً على الفكرة السابقة وربما عشر أفكار أخرى حتى نقر وضعها فى عالم الكيان المادى أو ننساها تماماً .

إنها ليست عملية التفكير التى أتحدث عنها ، بل إنها الاتصال بين الأفكار ، فمما لا شك فيه أنه يوجد اتصال بين شيئين غير ماديين وهما فكرتان ، إن هذه الأفكار تُعَدُّ وجودك فى هذه اللحظة . فإن تقبلت فكرة وجود مثل هذا الاتصال ؛ فإنك تكون بذلك مستعداً للمستوى التالى ، وإذا لم تكن مستعداً عندئذ ؛ فأنا أريد أن أسمع ذلك منك ! أخبرنى كيف لا يوجد اتصال بين الأفكار عندما تؤدى فكرة إلى فكرة أخرى ؟

التزامن : فكر إنسانى مع فكر إنسانى آخر

إن هذا النوع هو ما كنت أمهد للوصول إليه ، وبالطبع تكون وسائل الاتصال التى يتضمنها هذا النوع مخفية تماماً مثلها فى ذلك مثل تلك الخاصة بجميع الأنواع ماعدا النوع الأول . إنك تؤمن بوجود جميع وسائل الاتصال الأخرى ، لذا لِمَ لا تحاول أن تفتح قلبك وتجعل حقيقة احتمال ـ مجرد احتمال ـ أن مثل هذا الاتصال غير المرئى موجود أيضاً فى عالمنا يستقر بداخلك ، وأنه بمجرد إيمانك به سوف تراه يظهر فى كل مكان . والدليل على ذلك هو : على الرغم من أنه غير ظاهر ومخفى عن حواسك ، فإنه سوف يظهر لك ويغمرك إذا آمنت به . لنر كيف يظهر فى كل من حياتك وحياتى .

الاتصال غير المادى والفكرى بين البشر

تخيل أن هناك صندوقاً فى حجم ثمرة الجريب فروت له غطاء من أعلى ، الآن حاول أن تخمن كم عدد البنسات التى يمكنك تخزينها فى هذا الصندوق . ربما يمكنك أن تخمن أنه بإمكانك تخرين ثلاثة آلاف بنس فى هذا الصندوق ، ولكن إذا سألتك " كم عدد الأفكار التى يمكنك تخزينها فى هذا الصندوق مع إحكام الغطاء لتجنب عدم تسربها ؟ " ربما تجيب " كيف يمكن أن تُخزن الأفكار فى صندوق ؟ إن الأفكار لا شكل ولا أبعاد لها ، وأنت لا تستطيع تخزين شىء دون أن يكون له أبعاد أو حدود مادية " .

والآن اسأل نفسك " ما الذاكرة ؟ " فى النهاية سوف تستخلص أن الذاكرة ما هى إلا أفكار . إذاً أين نخزن هذه الأفكار

التى لا أبعاد لها حتى نستطيع استرجاعها كما نفعل . إن العديد من الناس يؤمنون بأن الذاكرة مُخزنة فى المخ ، ومع ذلك فإن المخ صندوق فى حجم ثمرة الجريب فروت ؛ إنه كيان مادى . هل تستطيع تخزين الأفكار التى ليس لها كيان مادى فى صندوق من الكيان المادى ؟ بالطبع لا ، وعليه نسأل : ما الذاكرة وأين تكون إذا لم تكن مُخزنة فى المخ ؟ ضع ذلك فى رأسك وسوف نتدبره فيما بعد .

والآن دعنى أسألك سؤالاً آخر كثيراً ما أسمعه : " أين نذهب عندما نموت ؟ " يحاول معظم الناس الخروج علينا بنوع من الأماكن التى تتناسب مع كيانهم المادى فقط ، ولكننى أعتقد أن معظم ما نحن عليه هو خارج قواعد الكيان المادى ، ولذلك فإن إجابتى على هذا السؤال تكون بسؤال آخر : " أين تذهب كل هذه الشخصيات التى كانت معك فى الحلم عندما تستيقظ ؟ " إن الكيان المادى يشغل حيزاً من الفراغ وتستطيع تخزينه ، فى حين أن الكيان غير المادى (الفكر) لا يحتاج إلى مكان حيث إنه لا أبعاد له ، كما أنه لا نهائى ، ولذلك فإنه من المستحيل بالنسبة لنا أن نفهمه من منطلق الكيان المادى فقط . فلكى نعيش الروحانية الكونية يجب علينا الولوج داخل أبعاد أخرى من الوجود تكون فيها البدايات والنهايات وأماكن التخزين لا ضرورة لها .

إن خلاصة ما أود قوله هنا هو أن الكون يحوى كياناً غير مادى لا بداية ولا نهاية له ، ويعد الفكر بالنسبة لى جزءاً من هذا البعد الغامض .

هناك بطاقات تعريف عديدة لهذا البعد غير المادى : الروحانية ، الإدراك السامى ، الحكمة الداخلية ، التنوير ، حالات الإدراك المحول أو المتغير ، ... وهكذا . ولكننى أطلق

عليه الفكر لأننا جميعاً جزء منه . وهنا في النشاط الإنساني الفكري المتعارف عليه عالمياً يوجد مكان نستطيع أن نبدأ منه فهم البعد غير المادى .

يسمى هذا الفكر السامى فى بعض البلاد والتقاليد الشرقية بـ " الطاو " . وقد قيل إن الطاو الذى تم وصفه ليس هو الطاو نفسه ، وذلك لأن الكيان المادى باختصار سواء منطوق أو مكتوب يصف التجربة نفسها ؛ في حين أن ما نعيشه من خلال الحواس هو شيء مختلف تماماً . فيختلف الوصف عن التجربة فى مجال الفكر ، ولكن لكى نكتب عنه نستخدم الكلمات حتى نجعله فى متناول الجميع بقدر الإمكان ، وإلا فسوف يكون هذا الكتاب ـ على سبيل المثال ـ سلسلة من الصفحات الفارغة . ولكننا إذا كنا على قدر من التنوير كما يجب أن نكون ؛ فإن هذا يكفى ! إنك قد تضع هذا الكتاب جانباً بعد دراسة دقيقة وتقول : " عميق للغاية " ، ولكننا لم نصل لهذه المرحلة بعد ، على الأقل أنا لم أصل لها . ولذلك وجدت نفسى ككاتب أكتب عن أشياء لا يمكن وصفها هنا فى نطاق التزامن ـ مجال الفكر .

إذا كانت الذاكرة (الأفكار) لا يمكن تخزينها فى عقولنا ؛ فعلينا عندئذ أن نتقبل الاحتمال القائل بوجودها خارج المخ بطريقة ما . إن الأحداث الغامضة التى تبدو غير قابلة للتفسير ربما تندرج بطريقة ما تحت عنوان الأفكار تقابل الأفكار . وإذا كان هناك اتصال غير مرئى بين الأفكار والكيان المادى ؛ فلِمَ لا يكون هناك اتصال بين الأفكار والأفكار الأخرى كذلك ؟ وإذا كانت الأفكار بالعقل تقابل أفكار أخرى ونحن مصدر الأفكار ؛ فباستطاعتنا أن نقوم بخلق مواقف متزامنة ـ أى تحدث فى آن واحد .

إننى اعتبر الفكر شيئاً نخلقه طوال الوقت ، وإننا نحن مصدر هذه العملية الإبداعية من خلال اتصالنا بالكيان اللامتناهى ، وعن طريق هذا الإدراك نستطيع أن نتخلى عن فكرة " المصادفة " ونؤمن بالذكاء أو الإدراك السامى الذى يعمل فى الكون . وبالطبع بمجرد أن نؤمن به سوف نراه بالفعل يعمل كل يوم . ومبدأ التزامن ليس مبدأ سلبياً يعتمد على التخمين ، بل إنه هنا ويعمل وأنت جزء منه سواء آمنت به أو لم تؤمن ، أو سواء رأيته أو لم تره .

مما صنعت وسائل الاتصال هذه ؟

عندما نفحص وسائل الاتصال بين الكيان المادى والكيان المادى الآخر نستطيع أن نصف بوضوح وبدقة الشيء الذى يكون هذه الروابط . ولكن عندما نتحرك إلى المجال غير المادى ؛ يجب أن نتوقف عن الاعتماد على حواسنا ونستخدم الإدراك ليخبرنا عن كيفية قيام وسائل الاتصال بربط الأفكار مع الكيان المادى والأفكار مع الأفكار . وهناك ثلاثة احتمالات عن ماهية الشيء الذى يكون الفكر وهى : (١) الطاقة التى تدوى فى الكون (٢) الموجات غير المرئية التى تتردد بسرعة كبيرة لدرجة لا تمكننا من قياسها أو استشعارها (٣) جزء من المجالات شبه المغناطيسية من التطور الجينى تحيط بأفراد الفصلية الواحدة .

وعلى الرغم من الكم الهائل من التخمينات والأبحاث والكتب التى تُخصص لتحليل هذه الموضوعات ؛ فإنه لا يوجد اتفاق على الشيء الذى يكوِّن الفكر وكيفية انتقال الأفكار ، ولذلك أقترح أن أنتقل من التحليل إلى الافتراض . إن التحليل هو نوع من العنف العقلى ؛ حيث نقوم بتجزئة موضوع الدراسة والبحث عن النماذج

ومحاولة وضعه فى مجال علمى والخروج بمعادلة ، أما الافتراض فهو وسيلة لتجميع كل الخيوط معاً عن طريق البدء بما هو واضح . والأفكار كيان غير مادى وهى موجودة فى عالمنا ، ونحن جميعاً نشارك فى عملية التفكير ولسنا فى حاجة إلى معادلة لتخبرنا بأن هناك اتصال بين الفكر وبين كل شيء نقوم به . إننا نعرف أنه ليس بإمكاننا تخزين الأفكار في صندوق حيث إن الأفكار ـ على الرغم من أنها مختفية عنا ـ هى بطريقة ما جزء من العالم غير المرئى .

ولقد كتب " ريشاد فيلد " في روايته التى تثير الفكر " الطريق غير المرئى " مقدماً هذا الحوار المختصر :

أجاب " نور " : " أفهم ما تقوله يا " جون " . لقد كان هناك وقت استطعت فيه رؤية هذا العالم الآخر ؛ كل فكرة كانت شكلاً يمكن فهمه لا رؤيته بالعين " .

وتشير كلمات " ريشاد فيلد " إلى وجود عالم لا نبالى به ، وذلك بسبب تجربة العيش كلية فى الكيان المادى المحسوس ؛ إنه عالم الأفكار ، عالم الفكر ، هذا الشيء الذى لا شكل له والذى يسمى الأفكار والتى تنشأ مع الشخص وتكوّنه . إن الفكر موجود هناك وهنا ، فى الخارج والداخل فى آن واحد ، إنه فى كل مكان . هل هو الطاقة ؟ ربما . هل هو معنى الأشياء ؟ ربما . سلسلة مرتبطة من مراحل النمو الجينى المتطور ؟ ربما . هل هو غير مرئى ؟ بالتأكيد هو كذلك ! فقط حاول ألا تفكر على الأقل لدقائق معدودة وسوف ترى أن الفكر هو شيء أنت مرتبط به بطريقة معقدة .

وعندما تتقبل فكرة أن الفكر يمكن أن يتواجد خارجك فأنت بذلك فى طريقك إلى فهم مبدأ التزامن . إن الربط بين الأحداث التى تبدو غير مترابطة هو بالفعل الربط بين الأفكار التى هى جوهر الكون الذى نعيش فيه ، وهى الطاقة المترددة التى نستطيع رؤيتها أو تحديدها . وبالمثل فإن الربط بين أفكارك وبين أفكار شخص آخر يكون أسهل فى استيعابه فى ظل أن فكرة أن الفكر هو طاقة متدفقة لا يعوقها شيء فى هذا الكون ، فهو لا يقبع فقط بداخل شخص واحد . وسوف تبدو هذه الأمور التى تظهر وكأنها حدثت على سبيل الصدفة عندما نحاول الانسجام والتوافق مع مجال الفكر . وتأتى إجابتى على التساؤل : " مم صنعت وسائل الاتصال هذه ؟ " كالتالى : " إنها وبكل بساطة أفكار " .

لا ترتبط الأفكار التى تعتبر طاقة بمحض الصدفة ولكن لكوننا نحن مصدر الفكر ولكوننا كذلك جزءاً من الفكر الشامل . إن القدرة على أن نكون الفكر وأن نخلقه تمنحنا القدرة على عمل أى ارتباط بالفكر نقوم باختباره . وعندما ندرك مثل هذا الاحتمال لا تصبح المصادفات مدهشة . منذ فترة طويلة كنا نتوقع حدوث مثل هذه المصادفات ، ولكن بعد ذلك حدث التحول حيث أصبحنا قادرين على خلقها كما نريد . إن الإقرار بمبدأ التزامن فى حياتنا ينمِّى ارتباطنا السامى بالعالم غير المادى غير المرئى ، إنه يمنحنا الفرصة للبدء فى عملية اليقظة وأن نرى أننا نستطيع استخدام قدرتنا على التفكير ، وأن نكوِّن الفكر ونعيد تشكيل أنفسنا وتوجيه حياتنا كلها .

عملية الاستيقاظ أو الإدراك

المرحلة الأولى : بدايات على الطريق . هل تذكر عندما تحطم قلبك وشعرت بأنك لن تستطيع التغلب على هذه الكارثة ؟ يبدو أن عقلك كان يعمل ضدك حينها بسبب الأفكار المؤلمة اللامتناهية عن مدى بؤسك عندئذ وعن مدى كآبة المستقبل . ربما كانت أزمة عاطفية ، طلاق ، أزمة مادية ، مرض ، حادثة ، أو شيئاً من هذا القبيل . لقد كنت غير قادر على رؤية الأحداث من خلال الإدراك المؤخر الذى يلى الأحداث .

إن تجربة الوقوع فى أزمة تجعلنا نتوقف عن الحركة لفترة طويلة ، فحينها يركز العقل على الجوانب الخاصة بالكارثة التى سببها هذا الموقف ولا نستطيع العمل بفاعلية ؛ وبذلك لا نستطيع النوم أو الأكل ، ولا نعرف كيف نجتاز هذه الظروف الصعبة . إننا نستخدم عقولنا للتركيز على ما هو خطأ وعلى مدى الألم الذى يسببه لنا ، ومدى الفظاعة التى فى المستقبل . كما تبدو النصيحة التى يقدمها لنا أصدقاؤنا وأقاربنا غير مرتبطة بالمشكلة التى نعانى منها ؛ بل إنها قد تسبب لنا الحنق والإحباط . وهكذا لا نستطيع رؤية المخرج من حالة البؤس التى نعيشها .

وهذه استجابة نموذجية لكل الذين يتخذون طريقهم فى الحياة وبداخلهم اعتقاد بأن الإشارات الخارجية هى دليل على واقعنا . ولا نستطيع أن نتخيل أن هناك درساً قيماً مستفاداً من هذه الأزمة أو الحالة النفسية ، كما أننا نرفض كافة الاقتراحات بأننا فى يوم ما سوف نتذكر هذه التجربة على أنها خطوة هامة فى طريق تطورنا . إننا وببساطة نريد أن يعتصرنا الألم ، ولدينا اعتقاد بأن هناك شخصاً ما أو شيئاً ما من خارجنا يخلق هذه الألم ، ونأمل أن تتغير هذه الأشياء الخارجية عنا .

إننى أعترف بأننى قد وقعت فى نفس هذا الفخ لفترة ما فى حياتى . فأنا أستطيع أن أتذكر عدم قدرتى على الحركة بسبب الأزمات العاطفية والعائلية والحزن والبكاء إلى الدرجة التى لم تمكننى من العمل بكفاءة . يبدو أن مثل هذه المشكلات كانت تجعل عقلى يلتصق بمكانه ؛ فحينها لم أكن أستطيع التحرك أكثر من دقائق معدودة دون أن تكون هذه الأفكار فى رأسى . لقد كنت أشعر بأن المشكلة قد تملكتنى ، ولم أستطع أن أتخيل لماذا يحدث هذا لى ، ولم أستطع كذلك أن أتخيل أى شىء إيجابى ينتج عن هذه المصاعب .

إننا جميعاً عند هذه النقطة من رحلة اليقظة الخاصة بكل منا نتحول إلى فريسة سائغة فى يد الأزمات ، فنحن نؤمن فى الواقع بأن الأحداث تجعلنا غير سعداء ، ولم نتعلم بعد أننا نترنح بمفردنا فى الشقاء والبؤس بسبب الطريقة التى نعالج بها الأحداث .

كتب " جيه . كرشنامورتى " فى " تعليقاته على الحياة " عن استجابة رجل لحقيقة فقد زوجته :

" لقد أعتدت أن أرسم ولكننى الآن لا أستطيع أن ألمس الفرشاة ، أو أنظر إلى الأشياء التى قمت برسمها . وعلى مدار السنة شهور الماضية كنت أبدو وكأننى ميت ... ومنذ أيام التقطت الفرشاة التى بدت غريبة عنى ، لقد كنت فيما مضى لا أعرف حتى أننى أمسك بفرشاة فى يدى ، ولكن الآن أصبح لها وزن ، إنها الآن ثقيلة ولا أستطيع حملها . وكثيراً ما كنت أذهب إلى النهر ولا أريد العودة ثانية ولكننى كنت أعود دائماً . لا أستطيع رؤية الناس حيث إن وجهها دائماً هناك . أنام وأحلم وأتناول طعامى معها ، ولكننى أعرف أن الأمر لن

يكون كما سبق أبداً ... لقد حاولت النسيان لكنني لم أستطع . لقد كنت معتاداً على الاستماع إلى الطيور ولكنني الآن أريد أن أدمر كل شيء ، لا أستطيع المضى فى حياتى هكذا ، ولم أر أى من أصدقائنا منذ وفاتها ، فبدونها هم لا شيء بالنسبة لى . فماذا أفعل ؟ "

إن هذا الرجل الذى فقد زوجته بطريقة محزنة يصف كيف أن عقله يسبح فى نهر من المعاناة والألم . ولقد عاش كل منا أو سوف يعيش مشاعر مؤلمة مشابهة . إننا نعجز عن التفكير فى أنه ربما يكون هناك فائدة وراء الدراما الجلية التى هى حياتنا فى هذه اللحظة .

المرحلة الثانية : فى منتصف الطريق . عندما نصبح أكثر وعياً وإدراكاً نستخدم قوتنا فى خلق عالمنا من خلال الفكر بطريقة أكثر غموضاً ، وعندما ننظر إلى ما وراء الأحداث نرى أن فائدة ما سوف تعود علينا دائماً . فالطلاق الذى اعتقدنا يوماً أننا لن نستطيع التغلب عليه يبدو وكأنه أفضل شيء حدث لنا ، وأزمات الشباب التى شعرنا بأنها خطيرة فى ذلك الوقت تبدو جزءاً طبيعياً من تطورنا فى الوقت الحاضر . إنك تنظر إلى الفترة التى أدمنت فيها الخمر والتى كانت تدمر حياتك وكأنها أهم شيء مررت به فى حياتك ـ لقد جعلتك تعى مدى القوة الكامنة فى أعماقك على الرغم من أن أيام الإدمان بدت وكأنها تدمر كل ما هو ذو قيمة فى ذلك الوقت . كما يُنظر إلى الإفلاس على أنه العامل المحفز الضرورى الذى تسبب فى التحول إلى حياة أكثر فائدة . ويعتبر المرض الحاد رسالة لإعادة النظر فى الأولويات والعمل ببطء . إن التدبر فى الأشياء والأحداث بعد وقوعها يمدنا

بأعين جديدة لرؤية الجانب الإيجابى فيما كان يحدث فى مراحل سابقة من الحياة .

والمرحلة الثانية هى منتصف طريق التنوير ، لأنها المكان الذى لا يتطلب تدبر الأشياء لرؤية الفرص التى تكمن ورائها . وعندما نقترب من هذه المرحلة نصبح على علم بالمنافع والفوائد وهى تحدث ونتوقف عن التفكير فيما هو مفقود والنظر إلى الكوارث المستقبلية ، بل بدلاً من ذلك نتحول إلى : " ما الذى أستفيده من هذا الآن ؟ وكيف أستطيع تحويل ذلك إلى فرصة مواتية دون الحاجة إلى قضاء سنوات من المعاناة قبل أن أرى فائدة كل ذلك ؟ " إنها خطوة هامة فى عملية التنوير تساعدنا على رؤية مدى التزامن فى هذه الأغنية الواحدة . وبالتأكيد نحن لانزال نمر بالألم والمعاناة ولكننا فى نفس الوقت نعرف أن وراء كل هذه المعاناة ، شيئاً هاماً . ونحن نستطيع أن نتقبل أنفسنا برقة وأن نحترم ونحب حتى هذا الجانب الذى يخلق هذه الأزمة ، لكن ربما لا نستطيع عقلياً أن نفهم السبب وراء حدوث هذا الألم فى هذا الوقت ، ولكن سوف يكون لدينا معرفة كافية واعتقاد بقيمة هذا الألم فيما بعد .

لقد سمعت " رام داس " وهو يصف مشاعره أثناء وفاة زوجة أبيه التى كان يحبها . لقد تساءل لماذا يجب عليها أن تعانى بهذه الدرجة فى المراحل المتقدمة من الورم القتامينى . لقد كان يعرف من داخله أن المعاناة هى جزء من الرحلة وأن هذا يؤدى دائماً إلى شىء عظيم ، ولكن هذا الألم الفظيع ... هذه السيدة الجميلة التى أحبها بشدة .. لماذا ؟ وبينما هى تجتاز المراحل النهائية قبل وفاتها ، لاحظ أنها أصبحت أكثر هدوءاً ورأى نظرة من الصفاء والنقاء التام والسعادة تسيطر عليها ، لقد كانت تبدو وكأنها دخلت عالماً جديداً ؛ حالة من النعيم والسعادة بينما هى

تتخلى عن كيانها المادى . لقد انتهت معاناتها حيث إن من يشعر بالألم هو الحواس داخل الكيان المادى ، لقد أصبحت حرة ، وقال " رام داس " وهو يشاهد هذا المشهد بنفسه " نعم ... وحتى هذا يؤدى أيضاً إلى حالة من السمو والرقى " . لقد رأى أن المعاناة أدت إلى شيء أعظم بالنسبة لها ، ولم يكن فى حاجة إلى الانتظار لسنوات ليدرك ذلك . وعندما فارقت الحياة ، شعر بالراحة لرحيلها لأنه يعرف أن الموت مكافأة لا عقاب . لقد كان يشعر بهدوء داخلى لأنه يعرف أن المعاناة بداخلها الرحمة والنعيم .

تشتمل المرحلة الثانية بعد ذلك على وجودنا فى اللحظة الحالية مع كل شيء نمر به بدلاً من قضاء فترات طويلة من الوقت فى المعاناة قبل أن ندرك الأشياء الحسنة الكامنة فى هذا الصراع . لقد أدركت أننى تجاوزت المرحلة الأولى فى الخامس عشر من أكتوبر عام ١٩٨٢ فى مدينة أثينا باليونان . فذات مرة قررت أن أشارك فى الماراثون اليونانى ، وبعد برنامج من التدريب قمت بالرحلة إلى اليونان . ولم تكن مسافة السباق التى تزيد عن ستة وعشرين ميلاً تمثل تهديداً بالنسبة لى حيث إننى شاركت بالفعل فى أربعة من الماراثونات سابقاً ، ولكن لم يكن لدى أدنى فكرة عما سوف أقابله عندما يصطف عدد ألف وخمسمائة من المتسابقين على خط البداية فى السباق فى مدينة " ماراثون " وهى قرية صغيرة تعمل بصيد الأسماك تبعد ما يزيد عن ستة وعشرين ميلاً من خط النهاية فى الاستاد الرياضى الأوليمبى فى أثينا .

لقد تأخر السباق بما يقرب من ساعة بسبب بعض الظروف الفنية غير المتوقعة ، ثم بدأ فى الساعة العاشرة والثلث صباحاً وكانت درجة الحرارة ٨٨ درجة وتتجه إلى أعلى فى أكثر فترات اليوم حرارة . وكان الطريق عبارة عن تل نعدو فيه إلى أعلى

بصورة تدريجية لمسافة سبعة عشر ميلاً تقريباً من مسافة ستة وعشرين ميلاً هى طول السباق . وبعد أن قطعت خمسة عشر ميلاً ، عرفت أننى فى مشكلة خطيرة ؛ فقد بدأت الحرارة والعدو صعوداً إلى أعلى ينالان منى ، وبدأ العداءون فى السقوط ؛ بعضهم لازم جانب الطريق وأخذ فى القيء ، والعديد منهم ممن كانوا ضحايا الإرهاق الناتج عن الحرارة المرتفعة تم وضعهم فى سيارات الإسعاف .

شعرت بأننى بدأت أتأثر ، ولأول مرة فى تاريخ العدو لدى أتوقف فى منتصف السباق وأكون مضطراً للرقود والاستسلام للغثيان والقيء . كنت أظل على الأرض أشرب ربع جالون من الماء أو ما يقرب من ذلك ثم أنهض وأعدو لقليل من الأميال ثم أعاود الجلوس على الأرض . وعندما وصلت إلى علامة الميل الواحد والعشرين كنت عند نقطة من الإرهاق البدنى لم أعشها من قبل . كنت أرتجف وأتقيأ عصارة خضراء ، ولكننى لم أكن قادراً على إدراك أننى قطعت الطريق بالطائرة إلى اليونان لإنجاز شىء ما حلمت به على مدى أربع سنوات ، ومع ذلك أصبحت غير قادر على استكمال السباق .

وببساطة لم أستطع أن أدع هذه الفكرة تدخل إلى إدراكى ، وفكرت فيما سيحدث عندما أطير عائداً إلى الولايات المتحدة ثم أنظر إلى الخلف إلى هذه اللحظة وأرى فائدتها بالنسبة لى . لم أستطع فهم أو استيعاب هذه الصورة وأنا أرقد فى الشارع على مسافة خمسة أميال خارج مدينة أثينا والناس يأتون لمساعدتى ويخبروننى بالصعود إلى سيارة الإسعاف التى تعود إلى الاستاد الأوليمبى . ولكننى توقفت فى هذه اللحظة وسألت نفسى عن الفائدة أو الفرصة التى سأخلص بها من هذا الموقف . لقد وضعت معاناتى جانباً وسألت نفسى بصدق عما إذا كنت أريد بالفعل

العودة إلى المنزل دون إتمام ما بدأت العمل فيه . هل أستطيع بطريقة ما أن أصل إلى أعماق نفسى وأجد الإرادة (من خلال الفكر) للعدو خمسة أميال إضافية ؟

اعترانى شىء ما فى هذه اللحظة أستطيع أن أصفه بأنه معجزة ؛ فقد شعرت بأننى أرقد هناك فى الحرارة والقيء لأرى ما إذا كان لدى الشجاعة الداخلية للقيام بما يبدو مستحيلا فى هذه اللحظة . وعلى الرغم من أن مسافة خمسة أميال إضافية بدت وكأنها خمسمائة ميل ، إلا أننى رأيت من خلال أفكارى أننى أستطيع قلب هذا الموقف لصالحى كما يفعل أى إنسان عن طريق تجاوز الحالة والظروف البدنية . لقد تغير الوضع الجسمانى بداخلى تماماً ، وانتقلت من الضعف إلى القوة فى لحظة ؛ وهى اللحظة التى سمحت فيها لنفسى أن ترى الفرصة لتكتشف مدى القوة التى أستطيع أن أستحضرها أو أجلبها . لقد كانت نفسى على صواب . أخبرت القائمين على سيارة الإسعاف بأن يقوموا بمساعدة شخص آخر ، وتقدمت نحو خط النهاية الذى يقع على بعد خمسة أميال .

وعندما دخلت أثينا أدركت أن مشكلاتى لم يتم التغلب عليها بعد ؛ فلم تكن الشوارع مغلقة ؛ ولذلك كان علينا أن نعدو فى الطريق السريع على العلامات التى تم وضعها وبجوارنا تسير السيارات ورجال البوليس يحاولون إبعاد السيارات عن العدائين . كانت الأدخنة وعوادم السيارات أسوأ شىء عشته طيلة حياتى . وكانت السيارات تقوم بتغيير الحارات أمام العدائين ، والسائقون يتجاهلون توسلات رجال الشرطة الذين يحاولون توجيه المرور . كنت أشعر بحرارة متزايدة فى هذه اللحظة ومع ذلك ومع كل عقبة جديدة كانت عزيمتى تزداد وتوقفت ساقى عن التشنج والارتعاش ؛ كنت أزداد قوة لا ضعف .

لقد أنهيت السباق ؛ أنهيته على الرغم من أننى قضيت ثلاثين دقيقة تقريباً على الأرض ، أنهيته وكنت من بين الثلاثة الأوائل مما جعلها أفضل نتيجة لى على الرغم من أننى قطعت هذا السباق فى فترة طويلة للغاية . ولكن الوقت لم يكن ذا أهمية ، ولذلك كانت الهتافات والميداليات التى تلقيناها كثيرة للغاية . لقد تعلمت شيئاً قيماً عن نفسى ، ولم أكن فى حاجة إلى الانتظار لسنوات عديدة حتى أعرف الخير الذى كان يقبع بداخل هذه المعاناة .

ويلخص هذا البيت القصير من الشعر والمأخوذ من قصيدة " انعكاسات من الروح " من " ريموندنج " أفكارى بطريقة لطيفة :

من الطين تنمو زهور اللوتس الجميلة
ومن المحاولات ينبع شىء سامى

وعندما نتمسك بهذا الشىء السامى فى لحظتها ؛ نستطيع التقدم فى الطريق نحو المرحلة الثالثة والنهائية التى يكمن فيها التزامن الخالص ، وحيث نستطيع القيام بدور أكثر فاعلية فى التعاون فى خلق عالمنا .

المرحلة الثالثة : التزامن الخالص . إذا كانت المرحلة الأولى من التنوير هى ملاحظة ـ وذلك بالاستعانة بالإدراك المؤخر والتصور البعدى للأشياء ـ أن كل عقبة هى فرصة فى حد ذاتها ، والمرحلة الثانية هى أن نتماسك عندما تظهر العقبة ونلاحظ ما فيها من خير أثناء حدوثها ، ربما تتساءل " ماذا أيضاً ؟ " والإجابة صعبة على الفهم لمن لا يستطيعون رؤية أى شىء فيما وراء كيانهم

المادى . وتعطينا المرحلة الثالثة التى تعد أسمى مراحل التنوير اختيار الفكر فى أنقى صورة . إنها تقدم لنا إمكانية تجربة الفكر دون الحاجة إلى الوساطة أو كل ما هو مادى أو ما يسمى بالمسببات . إن هذه المرحلة الثالثة تتزامن فى السياق مع فكرة أننا فكر وأن الأفكار تكمن داخلنا وخارجنا .

وفى هذه المرحلة من التنوير نستطيع أن نرى العقبات التى فى الأفق على أنها مجرد " أحداث " يكون لنا فيها حق الاختيار . وفى هذه المرحلة لا نكون فى حاجة لأن نخلق أو نكون بداخل العقبة حتى نخوض التجربة التعليمية أو التجربة المستفادة . لقد حل محل اللفظ السلبى " عقبة " مصطلح أكثر حيادية وهو " حدث " . وأنا أؤمن اليوم ـ بعدما وصلت لهذه الدرجة من التطور ـ بأننى لست فى حاجة إلى المرض نتيجة العدو فى أحد السباقات حتى أقوم بتجربة نفسى فكرياً كما فعلت فى الماراثون فى اليونان ، حيث إننى أستطيع أن أكون بهذه القوة أو الجوهر أو النفس فكرياً إذا أردت ذلك . أستطيع أن أعرف هذا الجانب من نفسى دون الحاجة إلى اجتياز إحدى العقبات أو الأحداث . نعم فى هذه المرحلة الثالثة يمكن لزهور اللوتس أن تنمو فكرياً دون الحاجة إلى الطين .

إن الجانب السامى من أنفسنا الذى أطلقت عليه الفكر هو قوة فى الكون نستطيع التناغم والانسجام معها إذا آمنا بها وكان لدينا الإرادة . إننا نملك ــ فى أنقى مراحل التزامن ـ الاختيار فيما يتعلق بتجربة الفكر سواء فى الكيان المادى أو من خلال الفكر المحض ، حيث يتوالد لدينا إحساس بديهى بأننا إذا تصرفنا أو إذا كنا سنتصرف دائماً بطريقة معينة ؛ فإننا بذلك نخلق حدثاً آتياً أو مستقبلياً . فالحدث الداخلى يخبرنا بأننا نتجه نحو هذا الموقف ، ونشعر أن لدينا الاختيار سواء كنا فى حاجة إلى أن

نسلك هذا الطريق ثانية أم لا . وفى التزامن الصافى نستطيع تجنب التجربة فى الكيان المادى عن طريق الفكر دون الحاجة إلى حدوثها فى الكيان المادى . ويعنى ذلك أن نقف أمامها ونسبقها لا أن نتعلم منها عن طريق الإدراك المؤخر أو التصور البعدى الذى يلى الحدث ، أو من خلال اللحظة التى تحدث فيها التجربة . وعندما نسمح للفكر بالتدفق متزامناً ـ أن يسرى كجزء من الكمال دون مقاومة أو إنكار ـ فإنه يتدفق بصورة طبيعية دون الحاجة إلى الظهور خارجياً .

* * *

فى الفترة الأخيرة كنت أنا وزوجتى نفكر فى شراء منزل جديد كان تحت الإنشاء حيث أحببنا كل شىء فيه ؛ لذا قررنا أن نوقع على العقد . ولكن حدث بعد ذلك أن شعر كل منا بديهياً بأنه ستوجد صعوبات فى الطريق إذا قمنا بإبرام مثل هذا الالتزام . لقد اعتدنا الوثوق فى مثل هذه الإرشادات الداخلية ، لذلك قررنا بكل بساطة على أساس من البديهة ألا نبرم هذا الاتفاق مع الرجل الذى يبنى هذا المنزل . لقد اتخذنا بعض القرارات التى كانت مكلفة لنا وذلك فى فترات سابقة من حياتنا معاً ، ولكننا كنا هنا على الأقل فى المرحلة الثانية نعرف أن لدينا دروساً نتعلم منها . إن النفع الذى عاد علينا من تلك العقبات هو أننا تعلمنا أن نثق فى الإرشادات الداخلية لدينا ونتجنب النتائج غير السارة فى المستقبل .

تحدث هذه المرحلة الثالثة من التنوير باستمرار ـ والتى نكون فيها أنا وزوجتى قادرين على الخروج أمام أنفسنا ويكون لدينا الخيار فيما يتعلق بحدث وشيك الحدوث ـ عندما نكون على

خلاف مع بعضنا ، فنستطيع أنا وهى أن نرى مثل هذه الأحداث الآتية ويكون لدينا استعداد لأن ننظر إلى الأمام ونعيشها فى الفكر ونعيش نتائج التصرف بطريقة معينة . إننا نتخلص من الكثير من المعاناة عن طريق الاتصال بالعقبة من خلال الفكر فقط ، وبعد ذلك نتخلص من الحاجة إلى ترجمتها إلى كيان وواقع مادى .

إن استخدام الفكر لكتابة سيناريو حياتنا فيما يتعلق بالأمور المادية هو طريقة رائعة للوصول إليه فى الحياة . فهنا وبالمشاركة مع النفس الداخلية نستطيع كتابة السيناريو الخاص بأنفسنا من الخارج بأجمل طريقة يمكن تخيلها . إننا نستطيع العيش فى هذا البعد الجميل من الفكر اللامادى بصورة كاملة ، وبرمجة الكيان المادى بكل ما يحتاجه لكى يصبح حقيقة من خلال عملية إدراك الذات . وفى نفس الوقت حيث إننا نكون قد تعلمنا بعض الدروس المستفادة من خلال الأزمات ؛ لا نصبح فى حاجة إلى تكرارها .

نجد فى المرحلة الأولى حوار " كرشنامورتى " مع الرجل الذى كان يعيش آلاماً موجعة لفقد زوجته ، والآن دعونا نلقى نظرة إلى الجزء التالى من هذا الحوار :

لابد أن يكون هناك معاناة طالما أنه لا يوجد فهم لأساليب النفس ، وتُكتشف أساليب النفس فقط من خلال العلاقة .

" لكن علاقتى قد انتهت " .

ليس للعلاقة نهاية ، ربما يكون هناك نهاية لعلاقة معينة لكن العلاقة نفسها لا تنتهى . ولكى تكون فلابد أن ترتبط بعلاقة ، ولا يوجد من يستطيع العيش فى عزلة . وعلى الرغم من أننا نحاول أن نعزل أنفسنا من خلال علاقة

معينة ؛ فإن هذه العزلة سوف ينتج عنها حتماً الحزن والأسى ، والحزن هو عملية العزلة .

" هل يمكن أن تظل الحياة على ما كانت عليه ؟ "

هل يمكن لسعادة الأمس أن تتكرر اليوم وإلى الأبد ؟ تنشأ الرغبة فى التكرار فقط عندما لا توجد السعادة اليوم ، فعندما يكون اليوم خالياً من هذه السعادة ننظر إلى الماضى أو إلى المستقبل .

إننا نملك القوة الكافية لاستخدام عقولنا لكى نجعل من الحاضر شيئاً ممتعاً وذلك بقدرتنا على استخدام الفكر . إن فقد علاقة من نوع معين هو شىء لا يحتمل ، خاصة عندما لا تكون هناك علاقة أو ارتباط مع النفس ، وهذا هو سحر التزامن ، حيث إن الأزمات والعقبات هى بالفعل الأحداث التى تمكننا من فهم ومعرفة النفس .

إن الأفكار تقابل الأفكار ، ويرجع إليك القرار إما فى تحويلهم إلى كيان مادى أم لا . وكلما ازداد توافقك وانسجامك مع القوة المطلقة التى هى عقلك وزادت ثقتك فى نفسك على أنها مصدر الأفكار ، كلما بدأ الغموض بشكل بطىء ولكن أكيد فى الاختفاء ليحل محله معنى أكثر وضوحاً . وبالتالى تصبح الأحداث التى تبدو مستحيلة التخيل لا شىء أكثر من مجرد أفكار تقابل أفكار فى هذا الكون الذى هو عبارة عن فكر متردد . وبدلاً من أن تقول : " يا للعجب ، لا أستطيع تصديق هذا الخيط من الأحداث المتزامنة والمصادفات التى أدت بى إلى هذا " ستبدأ فى ترديد هذه العبارة : " إننى أثق فى كل هذا وأصدقه " .

دعنى أشاركك المزيد عن كيفية نجاح ذلك معى .

معجزات ؟

لقد مررت بالعديد من الأحداث المتزامنة التى تبدو وكأنها معجزات لمن لا يفهمون كيف تتوافق كل هذه الأحداث مع بعضها البعض . أما بالنسبة لى فتلك الأحداث ببساطة لا تعدو كونها نتيجة الإيمان بالذكاء الكونى الذى يساند الكيان الكلى ويمنحه الفرصة للعمل فى انسجام تام ، ولذلك عندما يقول لى شخص ما : " تمهل يا " وين " وكن أكثر واقعية " يكون ردى الفورى : " إننى واقعى ، إنى أتوقع معجزات " . أنا فى الحقيقة أتوقع ذلك .

عندما بدأت فى رؤية الفكر والكيان المادى على أنهما شىء واحد وأننى بطريقة ما مرتبط بصورة سامية بالفكر الكلى ؛ رأيت أن الفكر هو شىء يمكننى استخدامه . وأصبح هذا واضحاً بصورة متزايدة عندما بدأت أتأمل وأترك الجسد لفترات طويلة من الوقت . لقد عشت عالم الفكر دون أن يعوقه الكيان المادى ، وعند هذه النقطة بدأت أجرب وأعيش القوة العظيمة الموروثة فى قدرتنا على التفكير ، وسرعان ما عرفت أن الأفكار كانت أكثر من مجرد أشياء غامضة لا شكل لها فى رءوسنا ، لقد أدركت أن الفكر هو المادة المكونة للكون ، إنه الطاقة ، مثله فى ذلك مثل أى شىء آخر فى عالمنا . إن له صفات ترددية فريدة مثل الطاقات الأخرى ، لكنه لا يتاح لى من خلال الحواس الخمس ، فتصبح هذه الحاسة السادسة وعياً جديداً بالنسبة لى .

دعنى أقدم لك مثالاً : منذ شهور عديدة تلقيت خطاباً من جمعية فى مونترى بولاية كاليفورنيا تطلب منى التحدث أمام جموع المشتركين ، فقمت بتصوير هذا الخطاب وأعطيته لسكرتيرتى وأخبرتها بأن تتصل بهم من أجل التفاصيل . وفى اليوم التالى قالت لى " لقد أتصلت بهم ولم أتلق رداً ، وفى

الحقيقة لقد اتصلت بهم عدة مرات " . ولذلك قررت الاتصال بهم بنفسى .

أجابنى صوت أنثوى رقيق قائلاً : " أهلاً يا " وين " ، لماذا تتصل بى أنا شخصياً ؟ لقد تحدثت مع سكرتيرتك فقط بالأمس " ، كنت فى هذه اللحظة أكثر ارتباكاً . وقد روت لى أثناء حديثنا أنها عملت فى مكتبة الجمعية ، وقالت لى إنهم سيحبون حقاً أن ألقى حديثاً فى ندوة مستقبلية . أخبرتها بأننى " مصادفة " سوف أكون فى " مونترى " يوم الاثنين (بعدها بيومين) لألقى خطاباً فى " هيات ريجينسى " وبعد ذلك سوف أقضى خمسة أيام فى عزلة أكتب مقالاً تأخرت فى كتابته . لقد أخبرتها بأنه لا أحد يعرف أننى سوف أكون متواجداً فى " مونترى " ولكننى سوف أتصل بها خلال أسبوع . وقد أكدت لها أننى لا أريد أية تغطية إعلامية حيث إننى سأكون هناك من أجل الكتابة والبحث .

تحدثت على الفور إلى سكرتيرتى وسألتها لماذا أخبرتنى بأنه لم يرد عليها أحد من هذه الجمعية بينما أنها فى الحقيقة قد تحدثت إلى شخص ما هناك بالأمس . وعندها أدركت أنها أخطأت الجمعية بأخرى اتصلت بها فى جنوبى كاليفورنيا .

وصلت إلى مونترى يوم الاثنين وألقيت خطابى ، وكنت أهىء نفسى للكتابة بعد ظهر الثلاثاء عندما تلقيت مكالمة هاتفية من سيدة تقدم برنامجاً فى الإذاعة ويذاع من الثالثة إلى الرابعة بعد الظهر على مدار الأسبوع قبل إذاعة أخبار كرة البيسبول . وعلى الرغم من أن الساعة فى ذلك الوقت كانت الثانية والربع ، فإنها كانت تريدنى ضيفاً فى برنامجها فى أقل من ساعة .

لقد سألتها كيف استطاعت أن تعرف بوجودى فى " مونترى " ، فأخبرتنى بأننى أرسلت لها كجزء من طرد بريدى

كبير منذ ما يقرب من تسعة أشهر مضت نسخة هدية من كتابى " هدايا من أيكس " وكانت تحمله معها عندما زارت مكتبة الجمعية في صباح ذلك اليوم . قالت : " بينما كنت فى الجمعية أقوم بعد النقود لدفع ثمن مشترواتى لاحظت الصرافة كتابى وذكرت لى أنك هنا فى المدينة فى فندق " هيات ريجينسى " لمدة أسبوع لإنهاء بعض الأعمال والأبحاث . بدأت دقات قلبى تتسارع عندما واتتنى فكرة وجودك كضيف مفاجىء فى البرنامج . هل يمكنك أن تسمح لى بالقدوم لاصطحابك للظهور فى البرنامج فى الثالثة ؟ "

قلّبت الأمر مع نفسى لعدة دقائق محاولاً إيجاد عذر لتجنب هذه المقاطعة لأننى كنت أعرف أن موافقتى على طلبها تعنى ضياع فترة بعد الظهر التى كنت سوف أقضيها فى الكتابة . قلت في بادئ الأمر : " أنا لا أستطيع تصديق أنك علمت بوجودى هنا بهذه الطريقة ... إننى لم أخبر أحداً فيما عدا السيدة التى تعمل فى مكتبة الجمعية بهذه الزيارة ، وها أنت ذا تتصلين بى " . وفى النهاية قررت الاستسلام وقلت لها " اتفقنا ، تعالى لاصطحابى بالسيارة وسوف تجديننى أمام الفندق فى غضون عشرين دقيقة " .

أنهيت البرنامج الذى يذاع على هذه المحطة الصغيرة جداً وفى طريق عودتى إلى الفندق قلت لنفسى فجأة " أين مكتبة الجمعية هذه ؟ أحب أن أتوقف بالفعل وأسلم على هذه الصرافة " ، وكنت على مسافة عدد قليل من المبانى من المكتبة ، وعندما دخلت قالت الصرافة " كنت أعرف أنك ستأتى إلى هنا ، لقد كان البرنامج جميلاً ، هل يمكن أن توقع على عدد قليل من نسخ كتابك " هدايا من أيكس " الموجود لدينا ؟ لقد جاءنا العديد من المكالمات الهاتفية بخصوصك " .

وبينما كنت أقف فى أحد جوانب المكتبة لأوقع على ما لديهم من نسخ من هذا الكتاب ، إذا برجل ضخم يدخل والدموع تسيل على وجهه ويتوجه إلى الصرافة ليسألها " أين يمكنني الحصول على نسخة من " هدايا من أيكس " لابد أن أقرأه " .

وأجابته السيدة بقولها " إن المؤلف هناك ، لماذا لا تذهب وتلقى عليه التحية ؟ " أتى إلىّ وعانقنى وكان يبكى بشدة ولا يستطيع السيطرة على نفسه تقريباً وحكى لى هذه القصة .

" أنا أعانى من اكتئاب شديد منذ شهور ، وهذا الصباح قررت أن أنهى حياتى ، قمت بعمل التجهيزات اللازمة ثم أخذت جهاز الراديو الخاص بى إلى المنتزه حتى أستمع إلى آخر مباراة بيسبول فى حياتى .

" وعندما كنت أقوم بضبط المحطة سمعتك تبدأ فى الحديث وأستمعت إليك وكأننى لم أستمع لأحد من قبل . سمعتك تتحدث عن كيفية أن نعيش حياتنا حتى آخر لحظة فيها ونحن نملك إرادة كاملة . لقد سمعتك تذكر أيكس والمعجزات التى أحضرتها لنا جميعاً ، وقررت أننى لابد أن أقرأ هذا الكتاب الذى يبدو أنك تحبه ، وقررت كذلك أن أختار التفكير فى كل ما لدى والذى يجب أن أكون شاكراً له . أريد أن أشكرك على إنقاذك لحياتى " .

خرجت إلى السيارة تملؤنى الرهبة التى أشعر بها دائماً فى مثل هذه المواقف . لقد كان يجب أن تحدث العديد من الأحداث حتى أمر بهذا الموقف ؛ كان على سكرتيرتى أن تخطئ وكان علىّ أن أقوم بعمل مكالمة هاتفية بنفسى ، كان يجب أن أصل إلى الشخص الوحيد الذى أخبر الشخص الغريب الذى أرسلت له أحد كتبى منذ حوالى تسعة أشهر مضت بأننى موجود فى " مونترى " ، كنت مضطراً للظهور فى برنامج لم أكن أريد

الظهور فيه ، كان على الذهاب إلى المكتبة فى هذه اللحظة ، وكان على شخص آخر غريب أن يقرر أن يستمع إلى آخر مباراة بيسبول له ويقوم بضبط المحطة فى هذه اللحظة بالذات .

ما كل هذا ؟ سلسلة كبيرة من المصادفات ؟ أو أنه كون يعمل بدقة ويمنحنا الفرصة للاختيار فى عالم معد بإتقان ومكتمل تماماً ؟ لقد ذكرتنى تلك القصة بالتعليق المتناقض لـ "يونج" بأننا أبطال حياتنا الخاصة وأبطال ثانويين فى دراما أكثر اتساعاً .

إننى أختار الاعتقاد بأن سلسلة من الأحداث مثل تلك التى تحدثت عنها هى جزء من هذا المبدأ العالمى والكونى الذى يسمى بالتزامن . إنه تعاون مع القدر يتخذ فيه كل منا اختياراته داخل إطار أكثر اتساعاً كل ما فيه متقن . لا يوجد مبدأ أو أساس علمى متاح حالياً أمام الإنسان يمكن أن يفسر هذه الأحداث ، وعلى الرغم من ذلك لا يوجد إنسان يقرأ هذا الكلام الآن لا يستطيع أن يحكى قصة " غامضة " مشابهة ، إن هذا يحدث دائماً . إن هذا فى الواقع فكر يقابل فكر ويتجسد فى الواقع المادى . إننا الآن من خلال الإدراك المؤخر نستطيع أن نرى أن كل ما قمت به من تردد بشأن الظهور فى البرنامج الإذاعى على أنه شيء لا معنى له ، فلقد تم اللقاء بالفعل والدليل على ذلك أنه ظهر . إنها إرادة حرة داخل كون تام . بالطبع إنه تناقض هائل ، ولكن ما الذى يمكن أن يحدث عندما تبدأ فى التفكير فى مثل هذه الأحداث والأشياء ؟

منذ سنوات عديدة وبينما كنت أقود سيارتى عائداً إلى منزلى ثارت السماء فجأة وأخذت تمطر أشد من أى مرة رأيتها فى حياتى كلها . كنت أستطيع بالكاد الرؤية من خلال زجاج السيارة . وبينما كنت أمضى بالسيارة رأيت سيدة تقف بجوار سيارتها المعطلة تحاول إيقاف سيارة لتوصلها والأمطار تنهمر .

لقد استمعت إلى رغبة داخلية قوية فى التوقف وتوصيلها . وعندما ركبت السيارة قالت إن سيارتها تعطلت فى المطر وهى بحاجة إلى الوصول إلى أقرب هاتف حتى تطلب المساعدة ، ولكننى بدلاً من ذلك قررت أن أقلها إلى منزلها .

وعندما تم التعارف قالت " شيرلى " مندهشة إن اثنين من أصدقائها قد أخبراها بأنها يجب عليها الاتصال بى بشأن بعض الأمور الشخصية فى حياتها . وفى الحقيقة لقد أخبراها فى ذلك اليوم بأنها سوف تقابلنى فى أسرع فرصة . قمت بتوصيلها إلى منزلها وأعطيتها نسخة من كتابى " هدايا من أيكس " ، وشجعتها على الاتصال بزوجتى بخصوص بعض المخاوف التى أخبرتنى بها فيما يتعلق بتربية الأطفال ، حيث إن زوجتى خبيرة فى هذا المجال ، كما أننى شعرت بأنهما قد تصبحان صديقتين .

وبعد مضى عدة أسابيع ، حضرت " شيرلى " إلى منزلنا ومعها شريط فيديو أصبح فيما بعد النواة لاستكشافاتى فى بعض المبادئ الميتافيزيقية التى هى جزء من حياتى الآن . ولقد حدث كل هذا بسبب مقابلة " بالصدفة " أثناء عاصفة مطيرة .

كان لـ " شيرلى " أحاديث طويلة مع زوجتى بخصوص قيمة استخدام قواها الإبداعية لتصور نفسها وهى تنجب . لقد أكدت على قدرتها على خلق مثل هذا الموقف على الرغم من أنها غير متزوجة وعمرها ثمانية وثلاثين عاماً . وبعدها بعامين وصل خطاب من " شيرلى " .

أعزائى " مارسى " و " وين "

هل تذكرانى ؟ أنا التى كنت أحاول إيقاف إحدى السيارات العابرة لتقوم بتوصيلى فى يوم ممطر ، والتى تصادقت مع صاحب

سيارة زرقاء أوحت لى أشرطته بموضوع العيادة الصحية الخاصة بى ؟

أنا " شيرلى لورينزى " - إننى أعيش هنا فى لوس أنجلوس لما يقرب من عامين . سوف تسعدين يا " مارسى " عندما تسمعين أننى تزوجت وأعيش فى سعادة . لقد قام زوجى بإجراء جراحة ليتمكن من الإنجاب وأصبحنا على وشك أن نرزق بأطفال ونصبح أبوين . ومرفق طيه بعض اللقطات الصغيرة لنا بعد ساعة واحدة من مراسم الزفاف ، لذلك ستلحظى نظرةٍ هادئة على وجهينا . إن " جو " هو كل ما فى حياتى . شكراً لاعتقادك وتشجيعك لى بأنه سوف يظهر فى حياتى .

أحب أن أراك يا " وين " من خلال الأعمال الأدبية وأقوم باقتباس كلماتك دائماً فى مناقشاتى الصحية . ففى الأسبوع الماضى على سبيل المثال رويت قصة توقفك فى طريق سريع وإنقاذى أثناء محاولتى إيقاف أية سيارة تقلنى مسافة ثلاثة أميال لأقرب هاتف حينما كانت الأمطار تنهمر . أنا أعتقد أننى مررت بهذا الحادث بفضل تدخل العناية الإلهية . وأنا أفكر فيه كثيراً لأذكر نفسى بالطبيعة العجيبة للحياة ، وأتساءل هل مررت بهذه الحادثة لأننى كنت أستمع إلى أشرطتك وكنت بحاجة إلى مقابلتك ؟ أم هل وقعت لأننى كنت فى حاجة إلى شخص يقوم برفع روحى المعنوية ؟

ثم بعد ذلك تظهر " مارسى " ؛ محبة ومستمعة ، وكنت بحاجة إلى كل أحلامى وخيالاتى فتؤكد لى أننى سوف أكون زوجة سعيدة وأم .

إنكما فى الحقيقة أشبه بالملائكة .

أرجو الاتصال بى عند أول زيارة لكما لـ " كاليفورنيا " .

عناقى للجميع

" شيرلى "

لقد حدثت كل هذه الأمور العديدة والرائعة كنتيجة مباشرة لاتباعى لرغبة قوية نحو توصيل سيدة بالسيارة . لقد أصبحت " شيرلى " عاملاً مساعداً لى وأصبحت أنا وزوجتى عاملاً محفزاً لها فى رحلتها . لقد أخذت حياتى مساراً مغايراً تماماً ، حيث غيرت بعض الأشياء التى شعرت " شيرلى " بأنها مضطرة لجلبها إلى رحلتى الروحية بطريقة لم أكن أتوقعها . وبالإضافة لذلك أصبحت " شيرلى " صديقة عظيمة لنا . لقد ساعدناها على الإيمان بقدرتها الخاصة على الخلق المشترك والتصور ، فى الواقع ساعدناها على أن تهزم جميع صعوبات حياتها بما فيها خوض زوجها عملية تمكنه من الإنجاب ، وأن تصبح أم لروح جميلة صغيرة كان مقدراً لها قطعاً أن تكون مع " شيرلى " و " جو " .

كيف يمكن أن نعرف أن التحدث الذى يبدو لا أهمية له يمكن أن يغير مجرى حياتنا ؟ وما الدور الذى نلعبه فى كل هذا ؟ إن التزامن هو الأساس فى السماح لهذه القوى بأن تتقابل وتعمل من أجلنا ، ولكننا يجب أن نقول " نعم " للحياة . إن الاستجابة بـ " لا " فى أى مكان عبر الطريق توقف تدفق الطاقة ، وهذا هو السبب فى أننى أؤمن بشدة بمفهوم الإيجابية . إن كل استجابة إيجابية فى الحياة تسمح لاستجابة أخرى بأن تتدفق وتنساب ، وهذا لا يحدث بناءً على نظرية المثير ورد الفعل ، ولكن بسبب استمرار الطاقة التى بداخل كل منا وداخل كل شيء فى الحياة والكون . فأنت بعقلك الذى يعد مصدر الفكر ومصدر الطاقة التى تعد فى الواقع مصدر الحياة تستطيع أن تصنع كل هذا الاختلاف فى العالم . بينما تعمل مجرد استجابة واحدة بـ " لا " لهذه المعرفة العقلية بداخلك على توقف الجميع بما فيهم أنت بلا حركة ، في حين أن رداً إيجابياً واحداً أو اعترافاً داخلياً بأنك

تختار التحرك مع تدفق الطاقة سوف يجعل الطاقة تستمر في طريقها العجيب والمتقن .

ونحن ككائنات بشرية نعد المصدر الحقيقي للفكر ، هذا الارتباط الأبدى بالذكاء السامى الذى يكمن فى وأمام وخلف الكيان المادى كله . إن استعدادنا لقول نعم وأن نكون إيجابيين ولا نخشى اتخاذ الخطوة التالية للتحليق مع إدراكنا الداخلى (الأفكار) يمنحنا القوة للتعاون فى الخلق والإبداع مع هذا الذكاء السامى الذى يعد جوهرنا الكونى . إننا نملك حرية الاختيار فى عالم كامل ، كما أن استعدادنا لقول نعم للحياة يسمح لها بأن تتدفق .

إن تجربتى فى " مونترى " ولقائى " بالصدفة " مع " شيرلى " ما هما إلا حادثتان فى قائمة يمكن أن تستمر لما يزيد على مائة صفحة أخرى ؛ إنهما ببساطة جزء من نسيج حياتى اليوم . وأنا أراهما لأننى أؤمن بهما ، وكلما عرفت ذلك بداخلى كلما ازداد الدليل على وجودهما كل يوم .

منذ شهور قليلة كنت أقرأ قصة رائعة تسمى " قصة الشتاء " للكاتب " مارك هيلبرن " . وفى نهاية الكتاب تقريباً أرفق المؤلف فصلاً قصيراً منفصلاً تماماً عن القصة التى يحكيها . لابد أننى قرأت هذا الفصل الذى عنوانه " ما من شيء يحدث بالصدفة " حوالى خمسين مرة ومازلت أجد صعوبة كبيرة فى قبوله ، ولكننى اليوم أعرف أن هذا الفصل حقيقى بالنسبة لى حيث إنه الطريقة التى أرى بها الأغنية الواحدة الكاملة . وبإذن من المؤلف والناشر أعيد كتابة وذكر هذا الفصل .

ما من شيء يحدث بالصدفة أو بطريقة عشوائية ، ولن يحدث أى شيء بالصدفة سواء كان هذا الشيء سلسلة

طويلة من الأيام الكئيبة التى تبدأ وتنتهى فى كآبة ، أو الأعمال السياسية التى تبدو فوضوية ، أو ظهور مدينة عظيمة ، أو التكوين البلورى لجوهرة لم تر الضوء أبداً ، أو توزيع الثروة ، أو الوقت الذى يستيقظ فيه بائع الألبان ، أو وضع الإلكترون ، أو التعاقب المدهش لشتاء قارص تلو الآخر . فحتى الإلكترونات التى من المفترض أنها نماذج تخضع لمفهوم العشوائية هى مخلوقات ضئيلة ووديعة تندفع بسرعة الضوء وتذهب بالضبط حيث يفترض لها أن تذهب . إنها تقوم بإصدار أصوات تشبه الصفير الخافت ، وعندما نفهم ما تقوم به من زوايا مختلفة ؛ نجد أن صوتها هذا سار للغاية كصوت الرياح التى تهب على إحدى الغابات . من كل هذا نستطيع أن نستخلص شيئاً واحداً أكيداً .

ومع ذلك لا يخلو عالمنا من فوضوية شديدة ورائعة فيها يختار بائع الألبان الوقت الذى يستيقظ فيه ، ويختار الفأر النفق الذى من خلاله يمكن أن يختفى عندما يأتى مترو الأنفاق مندفعاً فوق القضبان آتياً من محطة " بوروهول " وتتساقط قطع الثلج كما تحب . كيف يحدث ذلك ؟ فإذا لم يكن هناك شيء عشوائي وكل شيء محدد سلفاً ، كيف يكون هناك إرادة حرة ؟ والإجابة على هذا بسيطة : لا شيء محدداً مسبقاً أو سلفاً أو أنه محدد أو كان محدداً أو سوف يكون محدداً ، كل هذا لا يهم ، حيث حدث جميع ذلك فى لحظة ، فى أقل من لحظة ، وقد تم اختراع الوقت لأننا لا نستطيع أن نفهم فى لحظة واحدة (الكانافا) العظيمة والمليئة بالتفاصيل التى أعطيت لنا ، لذلك نتعقبها فى نظام خطى قطعة قطعة . ومع ذلك يمكن

التغلب على الوقت بسهولة ليس عن طريق مطاردة الضوء وتتبعه ولكن عن طريق الوقوف إلى الخلف بمسافة كافية لرؤية الصورة الكاملة فى لحظة واحدة . إن الكون ساكن وتام ، إن كل شيء كان فى الماضى هو كل شيء سوف يكون فى المستقبل ، وهكذا فى كافة الروابط الممكنة . وقد يتعارض ذلك مع حقيقة أننا عندما نشعر به نتخيل أنه فى حركة مستمرة وغير مكتمل . بيد أن الحقيقة هى أنه مكتمل تماماً وجميل بطريقة مذهلة . وفى النهاية ، أو من الأحرى لنا أن نقول بناءً على الصورة التى تبدو عليها الأشياء فى الواقع ؛ فإن أى حدث مهما كان صغيراً فهو مرتبط بشكل قوى بكافة الأشياء والأحداث الأخرى ؛ فكافة الأنهار تجرى إلى البحر وتلك الفروع المنفصلة تلتقى والتى فقدت يمكن استردادها واستعادتها ، والأيام الكئيبة التى بدأت وانتهت فى كآبة سوف تستمر ثابتة ويمكن استعادتها وعندما يتم إدراك كل هذا مع مراعاة تجنب الوقت ، سوف نستطيع أن نلمس العدل في هذه الحياة ؛ ليس كشيء سوف يكون بل كشيء كائن .

كم تبدو وجهة النظر هذه مختلفة بصورة جذرية عن تلك التى ربما افترضتها على مدار حياتك ؟ كيف يتزامن كل شيء بينما يظهر للعين المجردة أن كل شيء يحدث بصورة عشوائية ؟ إذا أردت أن تبدأ فى رؤية مدى إمكانية كل هذا ؛ فأنا اقترح عليك البدء فى دراسة رائعة للواقع الكمى وذلك بقراءة كتاب " معلمو الوو لى الراقصون " للمؤلف " جارى زوكاف " وكتاب " أسطورة علم الفيزياء " للمؤلف " فريتجوف كابرا " . فالكتابان يطرحان نظرة عامة على علم الفيزياء الحديث وكيف يتناسب " الدليل

العلمى المادى " مع علوم ما وراء الطبيعة التى أسلم بوجودها . وإليك جانباً مختصراً من الكتاب الأول :

> إن الاكتشاف المذهل الذى ينتظر مبتدئى دراسة علم الفيزياء هو نتيجة الدليل الذى تم جمعه أثناء تطور الميكانيكا الكمية وهي أن " الجسيمات " تظهر دائماً أنها تتخذ قرارات ! ! والأكثر من ذلك أن القرارات التى تتخذها تكون قائمة على قرارات تؤخذ فى مكان آخر ، حيث يبدو أن تلك الجسيمات تعرف في الحال القرارات التى تم اتخاذها فى الأماكن الأخرى ، وقد يكون هذا المكان الآخر بعيد فى نفس بعد مجرة أخرى ... إن المضمون الفلسفى للميكانيكا الكمية هو أن جميع الأشياء التى فى عالمنا (بما فيها نحن) والتى تظهر منفصلة ومستقلة عن بعضها البعض هى فى الواقع أجزاء من نموذج عضوى يضم كل شيء ، ولا يوجد في الحقيقة أجزاء من هذا النموذج منفصلة عنه أو منفصلة عن بعضها البعض .

وبالنسبة لى فإن هذا ببساطة يعنى أن العلم بدأ فى التماشى مع واللحاق بكل ما ظل يؤكده الأساتذة الروحانيون لقرون عديدة . إن الجسيمات صغيرة للغاية لدرجة يعجز فهمنا العقلى عن إدراكها . وهى (وأنت منها) الجوهر الحقيقى للكون ، وهى لا تتصرف وفقاً للأساليب التى قام " نيوتن " والعلماء الأوائل بوضعها لها ، كما أنها ليست فى حاجة إلى الوقت كمتغير بين نقطة وأخرى ؛ وذلك لأن الجسيم الموجود في هذه النقطة هو نفسه الموجود في الأخرى . ويوضح الكتاب آنف الذكر ذلك قائلاً .

يمكن لأحد الجسميات هنا أن يتحد أو يتصل بأحد الجزيئات هناك (عن طريق مناداته ، أو إرسال صورة تليفزيونية إليه ، أو التلويح له ، ... إلخ) ، ولكن ذلك يستغرق وقتاً حتى ولو كان واحداً على ألف من الثانية الواحدة . وإذا كان الجزيئان فى مجرتين مختلفتين فيمكن أن يستغرق هذا قروناً . ولكى يعرف أحد الجزيئات هنا ماذا يدور هناك أثناء حدوثه لابد أن يتواجد هناك ، ولكن إن كان الجسيم هناك فهو لا يمكن أن يتواجد هنا فى نفس الوقت . فإذا تواجد فى المكانين فى نفس الوقت فإنه لم يعد بذلك أحد الجسيمات . وهذا يعنى أن الجسيمات ترتبط مع بعضها البعض بطريقة منظمة وحميمة تتصادف مع تعريفنا للتكامل والتناسق .

إن الجسيمات التى توجد فى مكانين فى نفس الوقت تتحدى كل شيء نؤمن به وتتحدى ما هو متعلق بطبيعة وجودنا وبطبيعة الوجود . إننا بعد أن نطلع على الاكتشافات الحديثة فى الفيزياء والأسئلة الجديدة التى يتم طرحها ؛ يصبح من الواضح أوجه القصور في وجهات نظرنا القديمة ، فحقيقة أننا لا نستطيع أن نرى كيف يرتبط كل هذا لا تعنى أنه غير موجود .

إن كل الذى نعتقد أننا نعرفه عن كيفية ارتباط أوجه الحياة ببعضها البعض هو فى الواقع بعض أنواع الوهم والخداع البصرى نقع فيه بأنفسنا بسبب رؤيتنا المحدودة . وما يبدو على أنه أشياء جامدة ـ مثل الأحجار ـ اتضح أنها ليست حية فقط بنفس الطريقة التى نحن عليها وإنما أيضاً تتأثر بوسائل لانهائية بالمثير كما يتأثر البشر . إنك سوف تعجز عن التمييز بين ما هو حى وما هو جامد عندما تدخل عالم الميكانيكا الكمية وتحاول أن تحدد

كيف ترتبط هذه الجسيمات التى تتكون منها أنت وكل شيء آخر في عالمنا مع بعضها البعض . والخلاصة هنا هى أن علم الفيزياء وعلم ما وراء الطبيعة يظهران أن بالكون نظاماً يتجاوز قدرتنا على إدراكه بعقولنا . إن حقيقة أننا نلاحظ شيئاً بأفكارنا تؤثر على ما نقوم بتدقيق النظر إليه وفحصه ، على الرغم من أننا قد نعتقد أننا بعيدون عن هذا الشيء . وهذه هى الطريقة التى يرتبط بها الجميع بطريقة معقدة يصعب فهمها .

فى هذه الرحلة الصغيرة الضئيلة فى عالم علم الفيزياء الحديث ؛ نجد أن هذه الجسيمات صغيرة جداً لدرجة أن أحدها في مبنى مكون من أربعة عشر طابقاً غير مأهول بالسكان يمكن أن يكون فى حجم حبة ملح . ولا تنس أن نظرة خاطفة داخل أقوى ميكروسكوب على سطح الأرض تكشف ملايين على ملايين من المباني ذات الأربعة عشر طابقاً وذلك فى أصغر شيء نلاحظه . عندما تتسلح بهذا المفهوم ، هل تستطيع أن تبدأ فى الإيمان بمفهوم التزامن ؟ وكيف لا ؟ إن جوهر العالم الذى نعيش فيه من منظور أصغر الجسيمات وحتى الفراغ اللامتناهى يبدو وكأنه مكون من نموذج منظم ومتزامن نعد نحن جزءاً منه . إن كل منا هو بمثابة جسيم هنا وفى مكان آخر فى ذات الوقت ، وجميعنا يتصل بالنموذج الكبير الملهم لهذه العملية بأكملها ويتصرف ككائن فريد ، ومع ذلك تجدنا مرتبطين فى نفس الوقت بالمخلوقات الأخرى مثل تلك الجسيمات داخل الذرة ، داخل الجزىء ، داخل الخلية ، داخل المخلوق ، داخل الكون . إنه متزامن وتام وكذلك نحن . لا شيء يحدث من قبيل المصادفة . ويكشف علم الفيزياء الكمية عن أن أصغر الجسيمات تعمل جميعاً مع بعض الكمال الغامض كل على حده وفى انسجام مع كافة الجسيمات

الأخرى فى أى مكان فى الكون فى نفس اللحظة ، فليس هناك حاجة إلى فترة زمنية .

لا يبدو صعباً عندئذ أن نرى أننا نخضع جميعاً لنفس النظام ، إننا جزء من الرقصة المتزامنة التى تبدو مستحيلة . وبينما يبدو إننا نتخذ قرارات عديدة فى إدارة حياتنا اليومية وفى نفس الوقت ـ وأقصد فى نفس الوقت بالضبط ـ فإننا نعد أيضاً جزءاً من الصورة الأكبر التامة والمتقنة بالفعل ، وبالتالى تصبح الحوادث والأشياء العشوائية ببساطة ليست محل نقاش .

كل شيء حدث كان يجب أن يحدث
وكل شيء يجب أن يحدث لا يمكن منعه من الحدوث

فكر فى الأمثلة التى قدمتها والمتعلقة بـ " شيرلى لورنزينى " والرجل الذى قابلته فى المكتبة فى مونترى . كان كل حدث قبل ذلك ضرورياً بالنسبة لى ؛ فمثل تلك الأحداث هى التى جعلتنى أقود سيارتى على الطريق السريع فى هذه اللحظة أو أدخل المكتبة عندما فعلت ذلك . هل كان هناك شيء مختلف حينئذ ؟ ربما كنت مختلفاً وكان يجب أن يحدث شيء آخر . لكنك تعرف أنه لا شيء آخر كان يمكن أن يحدث فيما عدا ما حدث . وسواء أعتقدت أننى كان يمكننى أن أغير مما حدث أم لا ، فالحقيقة أنه ظهر بالضبط كما حدث ولا شيء يمكن أن يغير ذلك .

إن الاعتقاد بأن لدينا الخيار أثناء السريان الطبيعى للأمور هو سبب كاف ليجعل مثل هذا الاعتقاد حقيقياً بالنسبة لى . إننى أرى هذين السياقين بوضوح شديد الآن ولا يستبعد أحدهما الآخر . وقد تبدو هذه العبارة " مقدر لنا جميعاً القيام بالاختيارات " متناقضة ولكن تلك هى الحقيقة . فتماماً كما تكون

الجسيمات فى مكانين في آن واحد ومرتبطة فى نفس الوقت فى أماكن مختلفة فأنا أيضاً كذلك ، وتلك ببساطة هى الطريقة التى تسير بها الأمور . أنا أعرف أننى أقوم دائماً بعمل اختيارات ، وأن كل اختيار يؤدى بى إلى الاختيار التالى ، وطالما أننى لا أتدخل فى تدفق الطاقة التى هى الكون فإننى أسير فى الاتجاه السليم . أعرف كذلك أننى عندما أقول نعم للحياة وأثق فى إدراكى (الذى لا أستطيع تحديده) وأستمر فى الحركة فى اتجاه من الانسجام والتوافق والحب لنفسى وللآخرين ؛ فإن كل شيء سوف يصبح متوازناً وتاماً ، وأعرف أيضاً أننى لدى القدرة على تشويه ذلك الانسجام بالتصرف بطرق متعارضة وعدوانية . إن قدرتى على التفكير تضعنى في خط مستقيم مع الكون تماماً كما تصطف الجسيمات مع بعضها البعض على الرغم من أن كل شيء نلاحظه بحواسنا يخبرنا بأن كل هذا عشوائى . أعرف أن وجهة نظر أكثر قرباً وأكثر عمقاً تكشف لنا أنه لا شيء عشوائى بما في ذلك أنا نفسى وكافة الاختيارات التى اتخذها .

تستطيع أن تنتفع من هذا الإدراك المزعج كل يوم في حياتك . فبمجرد أن تعرف أن كل شيء تقابله ، كل شيء تفكر فيه وتشعر به ، كل شيء تفعله يصبح في نفس اللحظة التى تفعله فيها جزءاً من تزامن هذا الكون ؛ تكون قد تخلصت من القيود فى حياتك . وسوف تبدأ فى رؤية أن كافة خطوات حياتك متزامنة وتستطيع أن تقف وراء نفسك أى فى عقلك وترى إلى أين يتجه كيانك المادى . بإمكانك أن تتخلى عن الاعتراض بطريقة عدوانية على أى شخص وتصبح متلقياً لكل ما يحيط بك وكذلك لكل ما تحيط أنت به . تستطيع أن تتوقف عن التحليل اللانهائى لكل شيء وتبدأ في التدفق بشكل أكثر هدوءاً وأنت تعرف أن الذكاء السامى الذى يساند كيانك المادى يعمل بإتقان وسوف يعمل دائماً كذلك .

وكيف لا ؟ كيف يمكن لك أن تظن أن شيئاً هائلاً جداً ومتوازناً جداً وتاماً جداً قد لا يستمر على نفس هذا المنوال بالنسبة لك إلى ما لا نهاية ؟

ثق فى هذا ، واعلم أن الكل يرتبط مع بعضه البعض فى تجانس تام ، واعلم أيضاً أنك جزء من هذا الكمال وأن كل تصرفاتك وأفكارك وإدراكك ووجودك فى أى مكان هو أيضاً جزء من هذا الكمال . فأنت بمجرد أن تقبل هذا التزامن فى الكون سيكون رد فعلك تجاه المصادفات التى تبدو مستحيلة إيماءة من رأسك ومعرفة داخلية وليس صدمة وموجة من عدم الإيمان .

ولكن وقبل أن تبدأ فى جعل هذا المبدأ يعمل فى جميع الأوقات ؛ فأنت فى حاجة إلى أن تدع بعض المعتقدات القديمة . وإليك بعض الأسباب التى تجد معها صعوبة فى البدء فى تطبيق مبدأ التزامن فى حياتك . ادرسها بعناية حتى تختبر استعدادك وذلك لكى تسمح لهذه " المعجزات " أن تدخل حياتك .

لماذا تجد أنه من الصعوبة أن تعتنق فكرة التزامن

- لقد تعلمنا ألا نصدق أى شيء إلا عندما نراه بأعيننا ؛ لذا فبما أننا لا نستطيع رؤية التزامن أو معايشته مباشرة عن طريق حواسنا يصبح لدينا شك فى هذا المبدأ . كما تعلمنا ثقافتنا الغربية أن كافة الارتباطات الغامضة هى فى الواقع مجرد أحداث عشوائية ، وأنه من الأسهل أن نؤمن بهذه المصادفات بدلاً من أن نؤمن بشيء ما يضلل حواسنا .

- إننا نؤمن بشدة فى انفصالنا عن باقى البشرية وفى فرديتنا كذلك ، كما أننا نرى التزامن على أنه صراع مع حاجتنا لكى نصبح أفراداً متميزين منفصلين عن باقى البشرية . فإن كان كل شيء متزامناً وتاماً ؛ فإن القدر بطريقة ما يلعب دوراً هاماً جداً فى حياتنا ، فإذا كان كل شيء فى يد القدر عندئذ لن يكون لدينا القوة والقدرة على اتخاذ القرارات الفردية وتطبيق الإرادة الحرة . يجد بعض الناس أنه صعب للغاية أن نعتنق مبدأ حرية الإرادة وكذلك مبدأ الذكاء السامى فى الكون والذى يعد نهائياً وتاماً . ولكن إن كنا نؤمن بأن أحد المبادئ يستبعد الآخر ؛ فسوف نجد أنه من الصعب اعتناق مبدأ التزامن .

- الكيان المادى وليس الفكر هو المبدأ الموجه لحياتنا . ولكن إن كان ارتباطنا فقط بالكيان المادى ولم نكن قادرين على تخيل بعد آخر نكون فيه فيما وراء كياننا المادى فسوف يكون لدينا صعوبة كبيرة في التعامل مع كل ما يتعلق بمبدأ التزامن . ربما يكون عالم اللاماديات السبب فى شعورنا بعدم الراحة حيث إنه يرتكز حول الإيمان وجانب ضئيل جداً من الأشياء الأخرى . وبالنسبة لمن يعملون فى مجال العمل التجارى حيث الحقائق والأرباح هى النقطة الأساسية فإن الشك المتعلق بالتزامن الكونى ليس فقط غير مفهوم لديهم ولكنه متوقع (على الرغم من أن الدليل على التزامن أصبح أكثر وضوحاً كل يوم حتى بالنسبة لأكثر العلماء تعلقاً بالماديات فى المجتمعات العلمية الأكاديمية والتجارية) .

- ربما نجد أن مبدأ التزامن فى الكون فى صراع دائم مع التنشئة التقليدية الخاصة بنا ، فربما لا تتوافق فكرة أن كل

شيء متزامن بطريقة متقنة مع الاعتقاد بأن الإنسان ناقص وأن عليه أن يقضي حياته يعاني من أجل التكفير عن نقصه وعدم كماله . ولكن عندما تعرف أننا في عالم تام ومتقن وأن الله تعالى ليس خارجنا فقط ولكنه بداخلنا أيضاً ، وأن الكل يرتبط ببعضه بطريقة متقنة ؛ فلن تجد أى تناقض بين معتقداتنا ومبدأ التزامن .

- في النهاية يكون من الصعب أن تبدأ في فهم عظمة هذا الكون وكيفية تزامنه بإتقان . إن محاولة تصور سلوك الجسيمات التي تعد ضئيلة للغاية لدرجة أنه يوجد المليارات منها في أصغر ذرة يمكن تخيلها ثم بعد ذلك رؤية أنها جميعاً تتصرف بطرق توحي بأنها تتخذ قرارات وأن هذه القرارات مبنية على قرارات اتخذت في مكان آخر - يمكن أن يفوق قدرتنا على الفهم تماماً . ولكن عندما نتخيل بعد ذلك أننا جميعاً كبشر لسنا أكثر من مجرد نظام للطاقة يتكون من هذه الجسيمات المتناهية في الصغر التي تستطيع القيام بمثل هذا العمل " الخرافي " عن طريق التصرف بناءً على قرارات تم اتخاذها في مكان آخر ، لماذا لا نعتبر أنفسنا عندئذ كذلك أيضاً ؟ لم يكون من الصعب علينا إدراك كل ذلك ؟ إنها مجرد نظرة إلى الداخل إلى أصغر شيء يمكن تخيله ، نظرة يكون من شأنها أن تجعلنا نتوقف عن النظر إلى أبعد من ذلك وذلك بسبب أوجه النقص والقيود المتعلقة بوسائل القياس لدينا . أعتقد أننا نستطيع أن نتخيل كيف أن الجسيم الذرى يتكون من أو يحتوى على أعداد لانهائية من الجسيمات الذرية الثانوية ، ثم ننظر إلى الخارج من خلال التليسكوب ونعرف أن الكون لا نهائي ؛ الأمر الذى يجعل منا جسيمات

ذرية ثانوية للغاية مقارنة بالأبدية ، ثم بعد ذلك نحاول أن نتصور أنفسنا ونحن نتصرف مثل هذه الجسيمات ـ كل هذا أمر مرهق تماماً .

ومع ذلك فإن كل هذا ممكن ومحتمل إلى حد بعيد وقد يكون واضحاً إذا أعطيت نفسك الفرصة لإدراك هذا المنظور الخرافى . ربما تأتى مقاومتك ورفضك لهذا المفهوم من منطلق الحاجة إلى أن تظل مع ما هو مألوف لديك وتترك كل هذا التخمين للآخرين !

بعض الأفكار الخاصة بوضع فكرة التزامن موضع التنفيذ

- قل لنفسك إنك لست مضطراً للتخلى عن القيام بدور البطل فى حياتك الدرامية ، إنك لست مضطراً للتخلى عن إيمانك بقدرتك على الاختيار وأن يكون لديك إرادة حرة ؛ حيث إن كل ما أنت فى حاجة إليه هو أن تتقبل التناقض فى أننا نعيش فى كل من الكيان المادى وغير المادى فى آن واحد ، وفى جميع الأوقات ، وأن القواعد الخاصة بكل اتجاه أو بعد هى قواعد متضاربة وعكسية على الرغم من أنها تعمل جميعاً فى نفس الوقت من أجلنا . وبمجرد أن تعرف أن لك إرادة حرة فى عالم مثالى ومتقن ؛ تستطيع أن تتوقف عن التفكير الذى يتسبب فى القلق والذى يشغل جانباً كبيراً من حياتك .

عندما تبدأ فى الشعور بالقلق تجاه شيء معين ؛ حاول أن تذكر نفسك بأن كل شيء تام ومتقن لدرجة أنك لا تستطيع تغيير ذرة صغيرة من هذا الشيء ، وأن هناك درساً رائعاً تتعلمه مما هو ظاهراً أمامك . إن هذا السلوك الذى ينطوى

على معرفة أن كل شيء يحدث كما هو مفترض ، وأنه لا مجال للصدفة ، وأننا بالضبط حيث ما هو مفترض أن نكون ، وأننا نعمل ما هو مفترض أن نعمله سوف يرفع عنك مقداراً عظيماً من الضغوط ويحد من حاجتك إلى الحكم على الآخرين والأشياء .

حاول فقط أن تستخدم عقلك وتتخيل كم أنه من المذهل أن تكون جزءاً من هذا النموذج الحى من الكمال . حاول أن تراه على أنه نسيج رائع يعمل أمامنا ومن خلالنا وتوقف عن التخمين فى هذا النموذج ثانية . إن هذا لن يعمل فقط على تحويل قلقك إلى رضا ذاتى ولكنه سوف يبث لديك طاقة تمكنك من المشاركة فى الحال فى هذه الدراما العظيمة كشخصية ثانوية فى الحلم السامى ، بينما تقوم فى نفس الوقت باختيار ما تريده داخل هذا الحلم ، وسوف تمنحك متاعبك الفرصة لأن تنساب معه لا أن تحكم عليه أو تتساءل عن جزء منه .

- تول مسئولية دورك داخل هذه الدراما الكبيرة فى جميع الأوقات ، ولا تنظر إلى أية حادثة على أنها جاءت فى المكان والتوقيت الخطأ ، وإنما انظر إليها على أنها شيء تستطيع أن تتعلم منه وعلى أنها شيء قد قمت باختياره . فإنك عندما تدرك أنك تختار واقعك فى عالم متزامن بطريقة متقنة وترفض أن تلقى باللوم على أى شخص فيما تواجهه من تجارب وعندما تدرك أن ما وضعته فى هذا العالم هو ما سوف يعود إليك فى شكل طاقة مثالية ـ سوف ترى تحولاً فى " حظك " ، كما أنك لن تواجه دائماً نفس الأحداث السلبية عندما يكون لديك الاستعداد فى استيعاب الدروس المستفادة

منهـا . وعنـدما يكـون لـديك الاسـتعداد للـتعلم مـن " حظـك العسر " لن تكون فى حاجـة إلى تكـراره . وفي النهايـة عنـدما تتلقى هذه الرسالة المرورية وتعرف من صميم قلبك أنها رسـالة لك حتى تبطيء وتقود سيارتك بحرص أكثر ، فإن ذلك يعنى أنك قد تعلمت الدرس . أما إن كنت ستستمر فى الشكوى بلا نهاية فقد تشارك فى عمل شيء ما أكثر عنفاً وتطرفاً ، بمعنى أنك سوف تستمر فى القيادة بإهمـال إلى أن تخلـق مثـل هـذه الحادثة أو تفقـد رخـصة القيـادة أو مـا شـابه ذلـك . وعنـدما تعـرف مـن داخلـك أنـه مـا مـن شـيء يحـدث علـى سـبيل المصادفة وأنه حتى كل ما تقوم به الجسيمات الذريـة وكـذلك أنت يكون عن عمـد ، فإنـك تـستطيع أن تأخـذ حياتـك فـى اتجاه آخر .

حـاول أن تجرب ذلـك ! قـم بتجربتـه لعـدة أشـهر . وإن كنت تحب أن ترى شيئاً مختلفاً حتى ولـو كـان مجـرد تغـيير فى " حظك " ، حاول أن تـؤمن بوجـود شـيء جديـد ، وأنـا أؤكد لك أنك سوف تبدأ فى رؤية مـا تـؤمن بـه فـى حياتـك . أعرف أن هذا هو ما حدث معى بالفعل ، وأنا علـى يقـين تـام من أنك تستطيع أن تجعله يحدث فى الواقع معك .

- توقـف عن الشعور بـالقلق ! فمـاذا لـديك حتـى تشعر بـالقلق حياله فى هذا الكون المتزامن بطريقة متقنة ؟ لـيس هنـاك داع حتى تقلق على أشياء تؤمن بأنـك لا تملـك سـيطرة عليهـا ولا حتى على أشياء تملك سيطرة عليها ، لأنك إذا كنـت تـتحكم وتسيطر عليها فما هو السبب فى القلـق إذاً ! ومغـزى القـصة أنه ليس هناك ما يدعو للقلق ؛ حيث إن كل شيء فى متناول

يدك بالفعل ؛ لذا حاول فقط أن تنساب مع الأمور لا أن تحاربها .

- حاول أن تهدئ من عقلك حتى يعيش الإيقاع التام للكون . فأنت عندما تتحرك بداخلك ، وتمنح نفسك الحرية حتى تكون فى هدوء دون الحكم على الآخرين ، وتقوم بالتفكير بكل بساطة ، وتعيش وحدة الكل ؛ فإنك بذلك سرعان ما سوف ترتبط بهذه الطاقة التى أتحدث عنها من خلال هذا الكتاب . إن حالة الهدوء العقلى - إذا تمت معايشتها بطريقة كافية - سوف تؤدى إلى الاقتناع بكمال الكل .

لقد قمت فى حياتى بما قد يسميه الآخرون معجزات وذلك خلال لحظات التأمل الهادئ . لقد ذهبت بداخل الضوء العظيم والذى يعد جزءاً من عملية التأمل لدى وشعرت بأننى أصبحت تفكيراً محضاً وخالصاً على الرغم من أننى لا أزال أدرك أن لى جسداً . وعندما أعود إلى هذا الكيان المادى أشعر بأنه قد تم شحنى بطاقة عظيمة . أنا أعرف ما يكون عليه البُعد الذى يكمن وراء الكيان المادى لأن لدى القدرة على العيش فيه تبعاً لإرادتى ، لذا أحثك أن تضع مقاومتك لهذه الفكرة جانباً ، وأن تحاول لمرة واحدة . وإن كان لديك صبر على نفسك ولديك الرغبة فى البقاء مع هذه الفكرة ؛ فأنا أضمن لك نتائج إيجابية . إنه ليس من قبيل الصدفة أن أكثر الروحانيين تنويراً ممن عاشوا بيننا يمارسون بعض تدريبات التحول اليومى أو التأمل . وبالتأكيد تستطيع أن ترى أنه بإمكانك أنت أيضاً أن تتمتع بدرجة من السمو تجعلك تشارك في التدريبات الرائعة إن كان لديك الرغبة في التوقف عن ربط نفسك تماماً بالكيان المادى لعدة دقائق يومياً .

- قم بمراجعة المراحل الثلاث للتنوير واسأل نفسك أين يكون مكانك من هذه المراحل حالياً . إذا كنت فى المرحلة الأولى ومازال عليك انتظار مرور الوقت قبل أن ترى الحكمة فى الأزمات التى تمر بها ؛ عندئذ حاول أن تكون هناك مع المشكلة وأن تلتقط شيئاً إيجابياً منها بينما هى تحدث . وهذا يعنى أن تقوم بالتوقف عن الشعور بالغضب والإحباط من هذا الموقف لعدة دقائق قليلة وتتحول لسلوك مختلف : " كل شىء على ما يرام ، لقد اخترت هذه الفوضى بنفسى بطريقة ما على الرغم من أننى لا أفهم تماماً السبب فى ذلك . ماذا أستطيع أن أتعلمه من هذا الموقف الآن ؟ " ويقوم مثل هذا التدريب بمحاكاة ما هو مفقود أو ما يغيب عنك أو ما هو خطأ ويجعلك تمضى ثانية نحو الهدف .

- إذا كنت فى المرحلة الثانية وتبحث عن الحكمة فيها لأنها غير واضحة ، عندئذ حاول أن ترى ما إذا كان بإمكانك أن تعيش الأمر برمته من خلال عقلك وترى بالفعل النتائج من خلال الفكر وأن تعمل حينئذ على الحد من الحاجة إلى أن تعيش التجربة من خلال الواقع المادى حيث يكون مقدراً للمعاناة أن تحدث . وهذا يعنى أن تقوم بكل بساطة بإيقاف التجربة القاسية باستخدام قوى عقلك ، ثم تتبع ما ستميله عليك دوافعك الداخلية فى كيفية أن تدع تلك التجربة تذهب حيث إنك قد رأيت بالفعل ماذا ستكون عليه النتائج إذا استمر الوضع ، كما أنك تعرف من داخلك أنك لست فى حاجة للذهاب إلى هناك .

- إذا كنت فى المرحلة الثالثة وكنت قادراً على اجتياز تلك الأزمات أو على الأقل الحد منها وتقليلها عن طريق الخروج والوقوف الفعلى أمامها من خلال عقلك ؛ فحاول بعد ذلك أن تساعد بكل الطرق كل من حولك فى القيام بما فعلت . شارك الآخرين الاستعداد الفطرى لديك ودعهم يروا الجمال الذى يحظى به الشخص الذى حدثت له عملية تحول .

- خلص نفسك من فكرة أن وسائل الارتباط غير المرئية ليست حقيقية . لقد قدمت لك العديد من وسائل الارتباط والاتصال هذه والتى تستخدمها بصورة يومية فى حياتك . إنك عندما تعرف أن الأفكار يمكن أن ترتبط بالكيان المادى وكذلك بالأفكار الأخرى وأن كل شىء بدون استثناء فى هذا الكون هو طاقة مترددة ؛ تصبح عندئذ قادراً على فهم كيف يمكن أن يكون كل شىء متزامناً ومتقناً . وعن طريق هذه الرؤية الداخلية تبدأ فى العمل من أجل خلق أحداث متزامنة لنفسك . إنك تستطيع استخدام الطاقة أو القوة العظيمة لعقلك فى التركيز على أن تكون فى صحة دائمة وتقوى علاقاتك مع الآخرين وتحقق إحساساً بالتوازن والانسجام الداخلى ، وكل هذا يمكن تحقيقه عن طريق التركيز على ما تريد أن تصنعه أو تخلقه وعلى الاعتقاد بأنك جزء من الذكاء الذى يساند كيانك المادى ومهما كان ما تريده لنفسك دون قيود . ولكن يجب أن تعرف أولاً أن قدرتك على أن تكون الفكر هى الوسيلة الوحيدة للإتيان بعملية

التحول فى حياتك ؛ فمن خلال الفكر فقط ستتمكن من تحقيق المعجزات التى تهرب منك حتى الآن .

- جرب أن تثق فى بديهتك أو حدسك أو " شعورك الداخلى " ، حيث إن العملية البديهية ما هى إلا إدراكك السامى ، وإذا تجاهلتها فإنك بذلك تعود للاستجابة إلى أحد الأشياء المعتادة لديك وإلى ما أملى عليك فى حياتك ، فإذا شعرت بهذه العملية بداخلك وعرفت أن هذا هو الطريق الذى يجب أن تسلكه ؛ فعليك أن تتذكر أنها نفس العملية التى كنت تنتظرها أن تمر والتى كنت ستظل تحللها حتى الموت ثم تسير مع أكثر الاختيارات من الناحية المنطقية .

إن الشعور الداخلى البديهى هو بمثابة فكر . إنه شىء سامى ، إنه أنت وأنت هو . ضع ثقتك به ، حيث إنه جهاز الإنذار المبكر السامى والإنسانى الرئيسى ، فإذا كنت تخشاه أو إذا كنت تريد أن تسمع من شخص آخر أولاً فإنك بذلك تمنع هذا النظام من العمل ، وتعلم نفسك كيفية تجاهله . ولن يمضى وقت طويل ـ وبسبب الإهمال وعدم الثقة ـ حتى يتوقف نظام الإنذار المبكر للفكر أو الحدس عن المشاركة ، وبالتالى سوف تستجيب للحياة وفقاً لرغبات ومطالب الآخرين .

وأنت تلعب إحدى مباريات التنس لا تتوقف عن التفكير فى أو تحليل كل استجابة . إنك كلما أعطيت كيانك المادى الفرصة ليستجيب بشكل فورى مع أفكارك ، كلما كان أداؤك أكثر فاعلية . حاول الاستجابة الفورية لإحساسك البديهى وحاول أن

تكون لديك الثقة فى تزامن هذا الكون التام وأن تؤمن بأنه يتدفق من خلالك .

- تذكر أن " التحليل " هو عمل عقلى عنيف ، شىء يجزىء الفكر وينحت فى الكون . إنك عندما تضطر إلى تجزئة شىء ما وتنظر ملياً أو عن كثب إلى كل جزء من مكوناته فإنك فعلاً تستخدم عقلك فى تجزئة الأشياء الكلية . إنه تصرف ينطوى على العنف حيث إنه يمنعك من رؤية الكل ويجعلك تركز على عملية التجزئة ، وأنت بذلك تسيء إلى نفسك كثيراً من الناحية البدنية ؛ وذلك لأنك تنقب داخل نفسك وعلاقاتك وأنشطة حياتك وتحاول إيجاد المعنى الخفى وراء كل جزء فردى من السلوك .

- تذكر أن " الجمع بين العناصر " هو مضاد " التحليل " . إنك تستطيع التحول من التحليل إلى الجمع والتأليف وفى نفس الوقت تتحول من العنف إلى الانسجام العقلى . ويعنى الجمع أن تضم الكل معاً لترى كيف ينسجم معاً . إنك تستطيع أن ترى سلوكك وسلوك كل فرد آخر وذلك فى كيفية ارتباطه بعالمك الكلى ، وتستطيع كذلك البحث عن وسائل تضع بها نفسك داخل الكل الأكثر تركيزاً ، وبالتالى تجعل نفسك فى انسجام مع كل ما يكون الكيان البشرى . إن ثقافتنا الغربية هى التى علمتنا أن نقوم بالتحليل ، أن نفكر فقط فى أنفسنا وننسى كل ما يتعلق بالآخرين ، وحتى تجزئة أنفسنا إلى أجزاء كثيرة - شخصيتنا ، مشاعرنا ، أفكارنا ، أجسامنا ، المواظبة

على ممارسة الرياضة ، التراث ، الثقافة . إننا عندما نتجاوز هذا العنف العقلى ـ والذى يمنعنا من رؤية الكل المتزامن بطريقة متقنة ـ سنتمكن من التحول إلى عملية الجمع والتأليف ورؤية أنفسنا فى ارتباط مع الكل . يجب أن نستطيع التوقف عن التفكير فى كيفية تأثير كل شيء على أنفسنا فقط حتى نتمكن من تحويل المنظور إلى خدمة الآخرين .

أنا أبحث عن كيفية الانسجام بيننا فى كل شيء أقرأه أو أراه أو أفعله ، كما أننى أرفض أن أرى نفسى كعدو لأى إنسان بغض النظر عما قد يقوله عدد كبير من رجال السياسة الحاليين . أفكر بصورة كلية فى كافة اهتماماتى العقلية . أعرف أن العالم الذى ينفق ٢٥ مليون دولار فى الدقيقة الواحدة على الأسلحة ويسمح بأن يموت ٤٠ طفل فى الدقيقة جوعاً هو عالم ينفق الكثير من الطاقة العقلية ، وينحت كثيراً فى كوكب الأرض ، ويركز كثيراً على مواطن الاختلاف فيما بيننا . أعرف أن لدى القدرة على مقاومة الرغبة فى الاعتقاد بأن أى شخص فى أى مكان على الأرض هو منفصل ومختلف عنى . وفى كل مرة أرى فيها أناساً آخرين مهما اختلفت ألوانهم ومذاهبهم وبغض النظر عن الأماكن التى جاءوا منها أعرف أننى أشترك معهم فى شيء ما ؛ أشترك معهم فى تجربتى اليومية الإنسانية . وهم يعرفون ماذا يعنى أن تكون إنساناً ، أن تجوع ، أن تحب الأطفال ، أن تهضم الطعام ، أن تشعر باضطرابات المعدة ، أن تفكر . إننا جميعا نشترك فى مثل هذه الأحاسيس . وكلما فكرنا بطرق تؤدى إلى الجمع والتأليف بدلاً من تلك الطرق التحليلية ، كلما أصبح من

الممكن أن نجمع الكل معاً وكلما كان من الممكن أن نتوقف عن التأكيد والتركيز الدائم على كل ما يفصلنا عن بعضنا البعض .

تذكر كل يوم وأنت تنظر إلى عالمك وترى ملايين الملايين من الزهور تتفتح أن الله تعالى قد خلق كل ذلك دون استخدام القوة وإنما بقدرته القائمة على الجمع والتأليف والتى تمتاز بالكمال .

وبمناسبة الحديث عن الزهور ، فلقد سمعت فى الفترة الأخيرة قصة عن إحدى باقات الورود التى أصبحت أكثر خصوصية مما كان يتوقع هؤلاء الذين قدموا هذه الورود !

كان زوجان حديثا الزواج من نيوجيرسى يمتلكان صوبة زجاجية كبيرة لزراعة النباتات ملحقة بمنزلهما ، وكانا دائماً يزرعان بها الورود بما فى ذلك نبات قرة العين الذى نادراً ما ينمو داخل صوبة زجاجية .

وفى مساء أحد أيام شهر يناير الثلجية ذهب الزوجان إلى إحدى البروفات الخاصة بفريقٍ أوركسترا غير محترف فى مدينة مجاورة كانا قد عاشا فيها يوماً ما . لقد قررا أن يأخذا معهما باقة زهور كبيرة من زهور قرة العين ليوزعاها فى البروفة لأنهما شعرا بأن الألوان التى تشبه ضوء الشمس ـ البرتقالى والأصفر والأحمر ـ قد تدفىء من هذه الليلة الباردة .

وعندما وصلا إلى المدينة ، اتجه الزوجان إلى طريق جانبى بجوار النهر وكان الثلج يتساقط والمنطقة مهجورة ولكن كانت هناك سيدة عجوز تمشى وحدها . لقد تعرفا عليها حيث إنها كانت والدة جارهما السابق ، فتوقفا حتى يسألاها إن كانت ترغب فى أن يقوما بتوصيلها . لقد بدت مرتبكة ولكن فى النهاية أخبرتهما إلى أين كانت ذاهبة ، وقاما بتوصيلها وعندما تركاها قدما لها باقة الزهور .

وبعدها بثلاثة أيام تلقى الزوجان رسالة قصيرة من هذه السيدة تشكرهما فيها على توصيلها وعلى الورود وتخبرهما بم كانت تعنى هذه اللمحة معها . لقد كانت تعمل ممرضة طيلة حياتها العملية ولكنها وفى ذلك اليوم أدركت أنها قد كبرت جداً وأصبحت غير قادرة على الاستمرار فى عملها ، ولم تكن تريد أن تكون عبئاً على أسرتها ، ولذلك قررت أن تلقى بنفسها فى النهر - إلا إن أعطاها شخصاً ما أملاً فى هذه الحياة . إن هذه الباقة من الورود قد أنقذت حياتها فعلاً .

كم عدد " المصادفات " التى تضمنتها هذه الحادثة ؟ ماذا لو لم يقرر هذان الزوجان أن يأخذا معهما زهوراً للبروفة ؟ وماذا لو لم يسلكا الطريق الجانبى ؟ وماذا لو لم يصلا إلى النهر فى الوقت الذى كانت فيه السيدة المسنة تقترب منه ؟ وماذا لو لم تتعرف على الهدية على أنها بارقة أمل ؟ لو لم يحدث كل هذا لفقدت هذه السيدة السنوات الأخيرة من حياتها ولكانت حرمت أسرتها من سعادة الاهتمام بها .

دعنى أنهى هذا الفصل بقصة أخيرة حدثت لى فى فبراير عام ١٩٥٩ عندما كان عمرى ١٩ عاماً .

فى إحدى الليالى الباردة جداً كنت أقف على الطريق أحاول العودة إلى المنزل عن طريق إيقاف إحدى السيارات ، وكان من المنتظر أن يزورنى أخى الأكبر الذى لم أره منذ عامين . لقد وصلت إلى إحدى الاستراحات المعزولة فى مكان ما فى وسط مدينة " بنسلفانيا تيرنبايك " ، وكانت درجة الحرارة تقترب من ٢٥ درجة تحت الصفر ، وكانت الرياح تهب بشدة لدرجة أننى وقفت أنتظر السيارات القادمة على حافة طريق منحدر لمدة عشر دقائق أو ما يقرب من ذلك ، وكانت الساعة حوالى الثالثة صباحاً عندما كنت متوجهاً للانهماك فى جولة أخرى من التلويح إلى

السيارات وذلك عندما مررت ببحار آخر عائداً إلى محطة البنزين لتدفئة نفسه . كان الظلام دامساً لدرجة أننى لم أستطع رؤية أى شيء فيما عدا الملامح الأساسية للزى الذى كان يرتديه . وحيث إننا كنا نرتدى نفس الزى فقد تبادلنا بعض الكلمات . قال لى البحار الذى كان يشعر بأنه يتجمد من البرد " كن حذراً يا صديقى ، إن الجو فى الخارج بارد جداً لدرجة أنك لن تستطيع الوقوف إلا لدقائق معدودة " .

قلت له " شكراً ، يسعدنى سماع ذلك منك " .

كان هذا كل ما حدث بيننا حيث ذهبت بعد ذلك إلى الخارج لأرى إذا كنت أستطيع أن أصطاد عربة تقوم بتوصيلى ، وعاد البحار إلى الاستراحة . وبعد الوقوف لمدة خمس عشرة دقيقة دون أن يحالفنى " الحظ " كان على العودة إلى الاستراحة . وعندما دخلت إلى الحجرة الدافئة رأيت البحار الذى تحدثت معه للتو فى الظلام ، لقد كان أخى الأكبر " جيم " حيث كان عائداً إلى المنزل من مدينة " نورفولك " بولاية " فيرجينيا " حتى يكون مع أسرته ويرانى .

كم عدد المتغيرات التى كان يجب أن تكون دقيقة حتى تجمعنا معاً فى منتصف مكان ما لنتحدث إلى بعضنا البعض فى الظلام ويظل كل منا بمفرده فى العاصفة الباردة جداً ؟ أنا لا أدعى معرفة الإجابة ولكننى أعرف جيداً أنه لا توجد أشياء عارضة أو تحدث مصادفة فى هذا الكون المتزامن بطريقة متقنة . وسوف ترى ذلك عندما تؤمن به .

٧

التسامح

أن تتسامح .. لابد أنك قد ألقيت باللوم على أحد .

إن تحقيق حياة واعية يعد من الأمور المستحيلة إلا إذا وضعنا مبدأ التسامح العالمى موضع التنفيذ ، ولقد ضمنت كتابى فصلاً عن التسامح لأننى أعرف أن عدم القدرة على التسامح هى فى الحقيقة سبب معاناة العديد من الناس . فمن خلال عملى مع الآلاف من الناس على مدار السنوات ، توصلت إلى نتيجة مؤداها أن عدم وجود التسامح يعادل البقاء سجيناً فى حياة غير واعية . إنه لمن الأهمية أن نتعلم ونمارس هذا المبدأ مثله فى ذلك مثل كافة المبادئ الأخرى .

إننا لا نستطيع أن نصبح على وعى ونعيش حياة مستنيرة طالما نؤمن بأننا مقيدون بالكيان المادى . وكما رأينا فإن التنوير والوفرة يسيران يداً فى يد . فلكى نعيش حياة واعية ، يجب أن نتجاوز أجسامنا ، ونتعلم التخلى عن الأشياء التى نحبها ، ونعمل على أن تسير حياتنا فى انسجام مع مبدأ تزامن هذا الكون ، ولكن إذا

لم نتعلم التسامح ، فربما نتقن كافة المبادئ الأخرى ومع ذلك نظل سجناء . ولكى تشعر بالتسامح الحقيقى ؛ يجب أن تفهم وتطبق كافة ما قرأت فى هذا الكتاب ؛ حيث إن التسامح هو الاختيار النهائى بالنسبة للشخص الذى يريد ويستطيع أن يعيش حياة مستنيرة .

لقد شملت مقدمة هذا الكتاب قصة تتعلق بزيارة قبر والدى عام ١٩٧٤ وهذه القصة هى قصة تسامح ، وقد كان هذا التصرف دون شك العامل المساعد على انتقالى إلى حياة جديدة من الوفرة والحب . لقد كان ذلك أكثر الأشياء التى فعلتها فى حياتى بحرية وحب ؛ فبمجرد أن تخلصت من الكراهية والغضب اللذين كنت أختزنهما بداخلى تجاه هذا الرجل الذى حتى لا أعرفه ، أصبح بداخلى مساحة لاستقبال أسلوب جديدة تماماً فى الحياة وإدراك عالمى الجديد . لقد أصبحت هذه الرؤية الجديدة للعالم والخالية من الحكم على الآخرين والحقد نقطة التحول فى حياتى .

فإذا أردت أن تسير على طريق الإدراك السامى ؛ فلابد أن تلقى نظرة واقعية على استعدادك للتسامح . إن الغالبية العظمى منا لا يجيدون التسامح تماماً ، فمعظمنا يرفض التخلى عن الحكم على الآخرين والأحقاد ، ويجيد لوم الآخرين على أوجه النقص فى حياته الخاصة . إن التسامح ـ وأقصد التسامح الحقيقى ـ يشتمل على تحول مثير . وهنا نعود ثانية إلى الوراء حيث المكون الأساسي للكون ولوجودنا : الفكر . إن عدم التسامح يعنى عدم فهم كيفية عمل الكون وكيفية تناغمك وانسجامك معه .

لا يمكن للكون أن يسامح
لأنه لا يلقى باللوم على أحد

الحياة سلسلة من الأحداث التى خلقناها وجذبناها لأنفسنا والكون أيضاً سلسلة من الأحداث تحدث جميعاً منفصلة عن آرائنا فيها . إنه هكذا ، وإنه تام متقن . النجوم فى مكانها السليم ، وكل قطعة من الثلج تسقط بالضبط فيٍ المكان المفترض أن تقع فيه ، ودرجة الحرارة كل يوم هى تماماً ما هو مفروض أن تكون عليه ـ فى الحقيقة إن حتى تحديد درجة الحرارة على الترمومتر هو نوع من الحكم على درجة الحرارة عندما تفكر فيها . والعواصف والفيضانات والجفاف وأماكن الأنهار والجبال وحركة الكواكب ومداراتها ، كلها فى مكانها السليم . إن الكون وكل ما فيه من إتقان متاح لنا . ليس هناك ما يستوجب التسامح لأنه ليس هناك ما يستوجب الحكم عليه ، ولا يوجد من تلقى عليه باللوم .

عندما نعرف أننا نخلق كل ما نحتاجه لوجودنا ، عندئذ نعرف أننا خلقنا الكراهية والغضب اللذين نضمرهما تجاه أنفسنا ، حتى أننا أوجدنا الآخرين فى حياتنا بغرض إيجاد من نلقى عليه باللوم .

إن حاجتنا إلى التسامح تنطوى على سوء فهم وإدراك واضح ، فالاعتقاد بأن الآخرين كان يجب عليهم ألا يعاملوننا بالطريقة التى عاملونا بها هو بالطبع السخف المطلق . فالكون دائماً يعمل بالطريقة التى يفترض أن يعمل بها ، وكذلك كل شيء فيه حتى الأشياء التى حكمنا عليها بأنها خاطئة ، وغير ملائمة ، وقاسية ومؤلمة بالنسبة لنا وللآخرين . إن رغبتنا فى تطوير تلك الأشياء هى أيضاً جزء من الكون التام المتقن . كيف يمكن للآخرين ألا يعاملوننا بالطريقة التى يعاملوننا بها ؟ بدلاً من الغضب من

الطريقة التى تمت معاملتنا بها ، بغض النظر عن مدى بشاعة تقييمنا لها ، فإننا بحاجة إلى تعلم رؤية هذه المعاملة من منظور آخر . لقد فعلوا ما يعرفون القيام به مع وضع ظروف حياتهم فى الاعتبار . أما باقى الأشياء التى نحملها معنا فى كل مكان ؛ فهى جزء منا ونمتلكها جميعاً . فإذا كان ما نحمله هو الكراهية والحكم على الآخرين ؛ فإن ذلك سيكون ما قمنا باختياره لنحمله معنا ، وهو ما سوف نمنحه للآخرين .

لقد أعطيت مقاليد حياتك لأولئك الذين حكمت عليهم بأنهم أساءوا إليك . إن تعلم كيفية التسامح يشتمل على تعلم تصحيح الفهم والإدراك الخاطئ الذى خلقته بأفكارك ، وعندما تكون أفكارك واضحة ؛ سوف تتولى المسئولية الكاملة عن نفسك ، بما فى ذلك الطريقة التى عاملك بها الآخرون ، وسوف تصل بنفسك إلى نقطة لا يصبح فيها التسامح شيئاً يجب عليك ممارسته . سوف تكون قد قمت بتصحيح كافة المفاهيم الخاطئة ، وتخلصت من المصادر الثلاثة لعدم الرضا الذى خلق الحاجة إلى التسامح فى المقام الأول .

إن فهم هذه الأشياء التى تؤدى إلى " تشويه الفكر " سوف يؤدى بك إلى ممارسة التسامح ، وفى النهاية إلى التحرر من الحاجة الدائمة إلى التسامح .

تخليص النفس من اللوم والانتقام والحكم على الآخرين

إننى أؤمن بأن وصولى لهذه المكانة فى حياتى له علاقة بتخليص الجزء الأكبر من نفسى من هذه الأشياء الثلاثة الكبرى المدمرة والتى أمارسها فى حياتى ، والتى كنت ـ مع وجود بقايا منها

فى حياتى - أرى مبدأ التسامح يتداخل معها ، ولم أكن قادراً على العيش بصورة طبيعية وبدون عقبات . والآن وحيث إننى أعيش بدونها ، فإن التسامح لا يأتى إلىّ أبداً إلا فيما يتعلق بكونه شيئاً أشارك الآخرين إياه ممن يعانون كثيراً بسبب رغبتهم فى التمسك بتلك الأساليب فى التفكير . وطالما أننا نستمر فى التفكير بهذه الأساليب ، يكون علينا أن نعمل وفقاً لمبدأ التسامح ، وعندما نتجاوز مثل هذا النوع من التفكير يصبح التسامح قضية غير ذات مغزى .

اللوم . إذا كنا غير قادرين على أن نسامح أولئك الذين أدركنا أنهم قد أساءوا لنا فى وقت ما فى الماضى ؛ فعلينا أن ننظر إلى قرار إلقاء اللوم عليهم لتعاستنا . لقد أصبح اللوم أكثر انتشاراً فى ثقافتنا ، وربما يكون قد خرج عن نطاق السيطرة فى حياتك . إن زيادة الدعاوى القضائية هى شهادة على عدم استعداد معظم الناس لتحمل المسئولية عن حياتهم ، وبدلاً من ذلك فإنهم يقاضون أكبر عدد ممكن من الناس ، بغض النظر عن إهمالهم الشخصى ، وفى النهاية يجعلون شخصاً آخر يدفع نتيجة حظهم العثر أو السىء . إن الإعلانات التى تعرض المساعدات القانونية تدعى قائلة : " إنه ليس خطأك بغض النظر عن الظروف . يجب أن تفكر فى رفع دعوى عن الأضرار المادية التى أصابتك الآن " . إن النظام العقلى الذى يضع المسئولية على الآخرين لظروف حياتنا وحظنا العاثر يعتبر نتيجة حتمية لسلوك إلقاء اللوم على الآخرين . وكلما مارست مثل هذا الأسلوب فى حياتك ؛ كلما زاد احتمال أن تجد صعوبة في تطبيق وممارسة التسامح فى حياتك .

يجب أن تكون صريحاً تماماً مع نفسك إذا كنت تريد أن تخلص نفسك وإلى الأبد من اللوم ، والطريق إلى ذلك يبدأ بتحمل

المسئولية الكاملة عن كل شيء في حياتك الآن . قل لنفسك : " أنا نتاج الاختيارات التي اخترتها حتى هذه اللحظة " . ربما تجعل ثقافتك من هذا مبدأ أخلاقياً يصعب عليك قبوله . ربما تريد أن تقول : " لم يسعني ذلك " أو " لقد كان خطأ شخص آخر " أو " لقد كنت في المكان الخطأ في التوقيت غير المناسب " أو " لقد تم التعامل معي بطريقة سيئة " أو " لقد خلقت ظروفي العائلية شقائي وتعاستي " أو أي عذر آخر صنعته لتحل نفسك من المسئولية .

تجاهل كل ذلك وانظر إلى حياتك من منظور مختلف . إن كل شيء حدث لك هو درس يمكن أن تمتن له ، وكل من أتى إلى حياتك كان مُعلماً لك ، بغض النظر عن قدر اختيارك لكرهه أو إلقاء اللوم عليه . لا توجد أشياء عارضة . إن هذا الكون يعمل بإتقان بما فيه جميع الجزيئات الذرية التي تتكون أنت منها ، وتلك التي تلقى عليها باللوم . إن كل شيء يسير كما هو مفترض أن يكون عليه تماماً لا أكثر ولا أقل ! وكل هذه المواقف بما فيها تلك التي كنت فيها طفلاً صغيراً تتضمن دروساً قيمة لك لتستوعبها وتستفيد منها ، دروساً تحجبها عنك مشاعر الكراهية واللوم .

حاول أن تقيم مقدار مقاومتك ورفضك لمبدأ تحمل المسئولية الكاملة عن حياتك والاعتقاد بأنه لا توجد أشياء أو أحداث عارضة في هذا الكون . اتبع هذا المنطق . لقد ألحق بك شخص ما ضرراً بطريقة ما في الماضي ، وإنك تشعر بالألم والغضب ، وهذا الغضب تحول في النهاية إلى كراهية . هذه هي كراهيتك أنت تحملها معك في كل مكان تذهب إليه . إنك تمتلكها ؛ حيث إنها أنت وأنت هي . إن الكراهية كلها فكر وهي معك أينما تذهب . لقد أعطيت شخصاً آخر التصريح ليس لإيذائك لمرة

واحدة ، بل للاستمرار فى التحكم فى حياتك الداخلية . إن الكراهية تفسد حياتك فى حين لا يزال الشخص الآخر فى طريقه يفعل ما يعرفه وما يستطيع القيام به بالضبط ، بعيداً عن حالتك الحالية من البؤس . إن السخف فى فكرة اللوم يتمثل فى أنه يعطى الآخرين السيطرة علينا فى لحظة الفعل الذى ينم عن الجبن والنذالة ، ويستمر فى إعطائهم السيطرة على كيفية تفاعلنا وتعاملنا مع الآخرين ، ونصبح سجناء دون أمل فى تحقيق إحساس كبير باليقظة والإدراك والسعادة لأنفسنا .

هذه هى الطريقة التى يعمل ويؤثر علينا بها ، والسبب أيضاً وراء كونه نشاطاً مدمراً عديم الجدوى . وطالما استمررنا فى إلقاء اللوم على الآخرين لمشاعرنا التى نشعر بها اليوم ؛ فسوف يكون علينا الانتظار حتى يتغير هؤلاء الناس قبل أن نخرج من حالة السكون والثبات التى نعيشها . والتسامح هو أداة يمكن استخدامها لتجاوز الآثار السلبية للوم ، فعندما نسامح شخصاً آخر ؛ فإننا بذلك لا نصبح فى حاجة إلى إلقاء اللوم عليه ، وعندما يتوافر لدينا التسامح والصفح للجميع ؛ فلن يكون هناك إنسان نلقى باللوم عليه . وما يدعو للسخرية أيضاً أننا بذلك لن يكون لدينا حاجة إلى الصفح عن أى إنسان ، وهذا هو الدرس الحقيقى من هذا الفصل .

إن التسامح يعنى تغيير المفاهيم الخاطئة لديك . عندما نسامح شخصاً آخر على شيء ربما يكون قد ارتكبه فى حقنا ، فإننا فى الواقع نقول : " لم أعد أعطيك القوة والسلطة للتحكم فىّ ، وفى طريقة تفكيرى ، والطريقة التى سوف أتصرف بها فى المستقبل ؛ حيث إننى أتولى مسئولية كل هذا الآن " . وهكذا لا يصبح هناك ما نتسامح معه لأننا نخلق واقعنا وذلك عن طريق اختيارنا لكيفية التعامل مع سلوك الآخرين . لقد تعاملنا معه بطريقة أدت إلى

الإساءة إلينا عندما اخترنا إلقاء اللوم على الآخرين . ربما نكون قد قررنا ألا نضمر كراهية بداخلنا وببساطة تخلينا عنها . إننا عندما نغير مفاهيمنا عن متاعب وآلام الحياة ، ونرى أننا نخلق كل ما نحن فى حاجة إليه لهذا الحلم ـ بما فى ذلك الأنذال ـ فنحن لسنا بحاجة لإلقاء اللوم على أحد من أجل أى شيء ، وهذه أقصى مراحل التحرر التى يمكن الوصول إليها وتخيلها .

إن التحرر تماماً من إلقاء اللوم على الآخرين وتولى المسئولية الكاملة عن حياتك يتطلب الكثير من التدريب ، إنه تدريب على حب الذات لا كراهيتها . فعندما نحب أنفسنا ؛ فإننا نرفض السماح للآخرين بإدارة مشاعرنا عن بعد ، والتسامح هو وسيلتنا لهذه الغاية . وعندما نتبع هذا الخيار ، فإنه يصبح فى النهاية رد فعل ذاتى تجاه من يعاملوننا باحتقار ، وبالطبع لا يعود التسامح مطلوباً بعد ذلك . إن التسامح عمل ينم عن حب الذات لا عن سلوك يقدس الإيثار وحب الغير . إنه يعطينا السيطرة على حياتنا وأفكارنا الداخلية . وعندما نعرف أنه لا يوجد شيء عشوائى أو يحدث بالصدفة وأن كل ما فى الحياة له معنى ، حتى أولئك الذين يختلفون عنا اختلافاً شديداً ؛ فإن ذلك يمنحنا الفرصة لقبول هذه " الأحداث العارضة " وهؤلاء " الأنذال " كأحداث ذات معنى فى حياتنا . إن بوسعى أن أؤكد لك أنه عندما لا تكون بحاجة إلى الدروس التى فى حياتك والتى تقدمها لك الأحداث غير السارة ؛ فلن يعود لك حاجة إلى هذه الأحداث ، فإذا كان التسامح شيئاً تحتاج إلى ممارسته ؛ فسوف تستمر فى جذب فرص ممارسته ، وإذا كان رد فعلك هو الغضب والحقد والتمرد ، فإن " هذه الأنواع من الناس " و" الفترات غير الطبيعية من الحظ السيىء " سوف تستمر فى حياتك فى هذه الحالة . إننى نادراً ما أصادف هذه الأشياء فى حياتى ، فأنا

أبحث عن الجانب الحسن فى كل شيء ، وأتولى مسئولية كل ما يقابلنى فى حياتى .. كل ما يقابلنى ! ونتيجة لذلك أرى ما أؤمن به مرات ومرات . أنت أيضاً ترى ما تؤمن به ، فإذا كنت تلقى باللوم على الآخرين ويملؤك الحقد والكراهية ، فإن هذا ما تؤمن به ، وبالطبع ما سوف تراه كذلك .

الانتقام . نحن نعيش فى عالم يساند الغضب والانتقام . إنه عالم يعيش أهله دائماً فى حالة حرب بطريقة أو بأخرى ، فالحرب هى أداتنا القصوى للتعامل مع الخلافات . ويخوض الحروب بين الدول أولئك الذين يعيشون فى هذه الدول والذين لا يشعرون بالهدوء مع أنفسهم . كذلك فإن الحروب تشن كمحاولة لحل المشكلات الإنسانية ـ " حروب " على الفقر ، والمخدرات ، والأمية ، والجوع . نحن نصلى من أجل من يدعمون ويساندون التسامح ، ونحب ونحترم المعلمين الروحانيين العظام وتعاليمهم ، ولكن عندما نصل إلى تفعيل التسامح تجدنا نختار الانتقام والحرب . إن إطلاق النار فى بيت لحم وكذلك فى القدس فى الأعياد الدينية المقدسة ذكريات أليمة تذكرنا بأن التسامح ما هو إلا شيء نتحدث عنه ولا نفعل من أجله شيئاً بينما نقوم بصلب أعدائنا المحددين .

والانتقام هو التجسيد للأفكار المتعلقة بإلقاء اللوم على الآخرين ؛ فاللوم يكون فى العقل والفكر ، ولكن الانتقام يكون فى الكيان المادى ، والجانب الخاص بالتجسيد يشل حركة من يختارون الانتقام كأسلوب للحياة ، ويدنس أكثر المناسك قدسية لدينا : " لا تقتل " ، ولكننا نقتل وبأعداد كبيرة ، ونصنع الأسلحة الشاملة فى تدميرها وقدرتها التدميرية ، لدرجة أنها تحول مدناً بأكملها بمن فيها من السكان إلى رماد . وفى حين أن

كل هذا يعد جزءاً من الطريقة التى اعتدنا أن تسير بها الأمور والتى تعد غاية فى التناقض ، فإن الرغبة التى يشعر بها محبو السلام بداخلهم فى إنهاء هذا تبدو متناقضة أيضاً . لذا فبينما يستمر هذا العنف ويشتد ، يكون علينا جميعاً أن نسأل أنفسنا : " ما الدرس الذى نكافح نحن البشر حتى نتعلمه فى هذا الموقف ؟ " ، ويعتمد بقاؤنا وكذلك بقاء الأجيال القادمة على إيجاد هذه الإجابة .

نحن نسمع كل يوم عن أناس أسيء إليهم بطريقة أو بأخرى ـ أصيبوا ، أو قتلوا ، أو أصابتهم إعاقة ، أو اغتصبوا ، أو سرقوا ـ ونسمع أيضاً عن الرغبة فى الانتقام من الجناة ، وتمتلئ قلوب أسر الضحايا بالغضب ويدفعهم الانتقام ، وتزداد الكراهية مع المطالبة بالعقاب بمثل ما حدث وأصاب أحباءهم . ولكن حتى عندما يتم تنفيذ هذه العقوبة ، يستمر الضحايا فى الشعور بالألم والمعاناة والكراهية . إنهم يسممون أرواحهم بمثل هذا الغضب الواهن بداخلهم ، ولا يستطيعون الاستمرار فى حياتهم وهم أحرار من هذا الألم غير المرغوب فيه . إنهم يشعرون بأنهم ضحايا ليس فقط للمجرم ، ولكن أيضاً لحاجتهم إلى الانتقام انتقاماً قاسياً بمثل ما أصابهم .

إننى أذكر قضية حكى لى عنها " إيرل ناتينيجيل " تركت أثراً حقيقياً فى نفسى عن أهمية التسامح . تدور هذه الحادثة حول أم فقدت ابنتها الوحيدة فى عمل إجرامى عنيف . ولمدة ثمانية عشر عاماً استحوذت على الأم الرغبة فى الانتقام إلا أنها لم تستطع تحقيقها ـ كما كانت تعتقد ـ فقط لأن عقوبة الإعدام كانت محظورة فى الولاية التى تلقى فيها المجرم الحكم بالإعدام . ولمدة ثمانية عشر عاماً ، كانت الأم غير قادرة على العمل بطريقة مرضية ، بالطريقة التى كانت تريدها يوماً ما .

وخلال هذه السنوات بحثت هذه الأم عن المساعدة للتغلب على تعاستها لدى مجموعة مختلفة من المصادر ، ولقد كان التسامح فى النهاية هو ما حررها من هذه الآلام . فعندما زارت وسامحت قاتل ابنتها الذى ظل فى طابور الموت لمدة ثمانية عشر سنة ، وصفت ذلك بأنه تجربة روحية من الحب لنفسها ولابنتها وللقاتل .

إن لوم الآخرين على ظروف حياتك يشعل الغضب ، فهناك جماعات عديدة وهناك متخصصون يقومون يومياً بمساندة وتدعيم الغضب كاستجابة صحية لهذا العالم . إننى متفق فى الرأى على أن الغضب هو أحد المشاعر المتعددة (الأفكار) التى نكون قادرين عليها كبشر . فيبدو من المستحيل بالنسبة لنا ألا نغضب ، مثلما يستحيل أن تخلو السماء من الغمام . ولكن المشكلة تظهر عندما نتمسك به دون عمد أو مرغمين ، ونجد أن لدينا مشاعر من اللوم للآخرين والانتقام والحكم على الآخرين والتى لا نستطيع أو لا يكون لدينا الاستعداد للتخلص منها . إننى لا أوافق على ضرب الأطفال كوسيلة لتعليمهم عدم ضرب الآخرين ، ولا أؤمن بأن التعبير بالغضب هو دائماً أسلوب علاجى ، ولا أؤمن بإلقاء اللوم على الآخرين على حالتى العاطفية .

إننى أوصى بأن تكون رقيقاً مع نفسك ومحباً لها بغض النظر عن كيفية استجابة الآخرين فى هذا الكون . حاول ألا تتعلق بأية اعتقادات بأنه يجب على الآخرين أن يكونوا على خلاف ما هم عليه ، وبدلاً من ذلك حاول أن تفهم أنهم فى طريقهم وأن رأيك فيهم لا علاقة له بسلوكهم . املأ نفسك بالحب حتى لأولئك الذين يضرونك ، وهذا هو كل ما قاله القادة الروحانيون وانظر بعد ذلك إذا ما ظل لديك غضب أو كراهية . سوف يكون هذا صعباً عليك فقط عندما تكون مهتماً بأن يكون العالم على عكس ما هو عليه ، أما إذا استطعت أن تقبل ما لا تريده ، وترسل الحب إلى

الأماكن التى سبق وأرسلت إليها الكراهية ؛ فلن تكون فى حاجة إلى أفكار تتعلق بالغضب بعد ذلك ، ولن تكون فى حاجة " للأخذ بالثأر " ، وبدلاً من ذلك سوف تجد نفسك غير قادر على التمسك بالغضب أو أن تعوق حركتك وتشلها بهذه الأفكار .

عندما تعلِّم نفسك أن تكون الأفكار المتجانسة لا الأفكار المتضاربة التى تؤدى إلى الخلاف والشقاق ؛ فسوف تجد أن الغضب هو خيار لم تعد تختاره ، وبمجرد أن تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين وتتولى المسئولية عن عالمك الداخلى ، فإن الغضب يتبدد أيضاً . وعندما تبعد الغضب عنك في النهاية ؛ فلن تعود حياتك مشوهة بالحاجة إلى الانتقام . لن ترغب فى تحويل السيطرة على حياتك إلى من تدرك أنهم قد أساءوا إليك ، وسوف تجد شعوراً بالهدوء وراحة البال من خلال قيامك بالتسامح ، وسوف تظل على طريق التنوير . وإذا استطاع عدد كاف من الأفراد إحداث تكامل بين إدراكهم للتسامح وبين حياتهم ؛ فربما نجعل هذا الأسلوب سياسة لنا تجاه الأمم الأخرى يوماً ما .

إن الشباب يموتون اليوم ليثأروا لأجدادهم . إنهم يقاتلون فى الأرض المقدسة التى اجتازها عيسى عليه السلام يوماً يعلم الناس التسامح . إنهم يخوضون الحرب بلا نهاية . ما الذى يدل عليه ذلك ؟ إلى أين سيؤدى ؟ هل سيؤدى إلى السلام ؟ أبداً ! وتأتى الإجابة يقهرها الثأر والانتقام وزيادة عدد القتلى من البشر فى المعارك بسبب العداوات القديمة . يمكن أن يبدأ كل هذا فى التغير معك إذا تعلمت المبدأ الكونى للتسامح ، إذا تعلمت أن تتجاوز الكراهية كاستجابة للكراهية وأن تعطى السلام بدلا منها . إنه ليس ضعفاً أن تتسامح ، بل إنه عمل ينم عن شجاعة وشهامة .

إن القتال يضعف كل من يشارك فيه ، وكل شيء تكون ضده يضعفك بطريقة ما . ويخبرنا مثل صيني قديم : " إن على الشخص الذى يسعى وراء الانتقام أن يحفر قبرين " .

الحكم على الآخرين : تستطيع أن تتخلص من الرغبة في إلقاء اللوم على الآخرين ، وتستطيع أن تبعد الانتقام عن حياتك ، ولكن أفضل ما يمكن أن تفعله مع الرغبة في الحكم على الآخرين هو أن تقلل منه في حياتك اليومية . إن الحكم على الآخرين يعني أن ترى العالم وفقاً لك أنت ، وليس كما هو ، ومن المستحيل أن تتجنب الحكم على الآخرين بصورة نهائية لأن كل فكرة في الحقيقة تنطوى على حكم ما ، فمثلاً أن تقول لنفسك إن هذا يوم جميل ، فهذا من قبيل إصدار الأحكام . أن ترسل الحب إلى شخص ما ، فهذا أيضاً من قبيل إصدار الإحكام ، وبالمثل عندما نقوم بتقييم شيء ما أو شخص ما . لذلك فإنك تستطيع أن تتجنب إصدار الأحكام فقط عندما تتجنب التفكير فيه تماماً ، وهذا ضرب من العبث .

ولكنك تستطيع الحد من مقدار الأحكام السلبية التى تصدرها بشكل كبير ، وهذا نوع من التسامح الذى يساعدك على تحسين نوعية حياتك بصورة كبيرة . إن أول شيء يجب أن تتذكره فيما يتعلق بإصدار الأحكام هو أنها لا تغير أى شيء أو أى شخص فى هذا الكون . إن مجرد كرهك لشخص ، أو التصرف بسلبية تجاه سلوك ما لا يغير الشخص أو السلوك الذى تحكم عليه . وأذكرك ثانية بأن تضع فى ذهنك أنه عندما تحكم على شخص آخر ، فإنك لا تعرِّف ماهية هذا الشخص ، بل تقوم بتعريف ماهية نفسك . إن الأحكام التى تصدرها تقول فقط بعض الأشياء عنك ، إنها تصف ما تحب وما لا تحب ، إنها لا تحدد الشخص الذى

تحكم عليه ؛ حيث إن هذا الشخص تتحدد ماهيته عن طريق أفكاره وأفعاله ، وعندما تدرك ذلك تستطيع البدء فى إحلال القبول محل رغبتك فى إصدار الحكم ، وهذا هو التسامح في موضع التنفيذ .

عندما تتقبل الآخرين ؛ فأنت لا تعيش الألم الذى يرتبط بالحكم عليهم ، وعندما يتصرف شخص بطريقة تراها سيئة ؛ فيجب أن تفهم أن ما تشعر به من الألم ، أو الغضب ، أو الخوف أو أى مشاعر أخرى قوية هى نتاج اختيارك للتعامل مع سلوك هذا الشخص ، فإذا كنت غير قادر أو غير مستعد لملاحظة هذه المشاعر وبالتالى التخلى عنها وتجاوزها ؛ فإن نفسك في هذه الحالة هى التى بحاجة إلى الاهتمام . لقد اصطدم سلوك هذا الشخص بشىء غير مكتمل أو غير معترف به فى حياتك . إن الضيق الذى تشعر به تجاه سلوك هذا الشخص هو طريقتك فى تجنب شىء ما بداخلك . ربما يكون اختلافاً جيداً ، وربما يكون اختلافاً هاماً جداً .

إن أفكارك المتعلقة بكيفية تصرف الآخرين هى أفكارك أنت ، وأنت الذى تملكها وتتحمل نتائجها . فإذا كنت لا تحكم على من حولك ، وبدلاً من ذلك تقبلهم تماماً حيث هم فى طريقهم ، وتحد من الحاجة إلى الشعور بالضيق بسببهم ؛ فإنك بذلك تكون قد وضعت مبدأ التسامح موضع التنفيذ . إن التسامح هو تصحيح الأفكار والمفاهيم الخاطئة لدينا بالفعل . إنك بالفعل ليس لديك ما تصفح عنه سوى نفسك لحكمك على الآخرين وإلقاء اللوم عليهم فى المقام الأول .

كل هذه الصفات الثلاث ـ اللوم ، والانتقام ، والحكم على الآخرين ـ هى عادات تفكير متأصلة فى حياتنا ، وهى تتطور

وتزداد فى ثقافة تكافىء لإلقاء اللوم على الآخرين فى كل شىء يحدث ، والمقاضاة دائماً من أجل استلهام وطلب " العدالة " . إن هذه الصفات تنتج عن الأفكار المتعلقة بالانتقام والتى تدق فى رأسك منذ أن كنت طفلاً وتبرر كل شىء على أنه " مناسب " ، أو " وطنى " أو ما يشبه ذلك . ومع ذلك فإن كل ما يتضمنه هذا السلوك يهزم النفس ولا ينم عن تحمل المسئولية ، ويمكننا القول بأنه ليس به شىء من التنوير ، وإنه لمن الغباء أن تستخدم سلوك إصدار الأحكام على الآخرين !

عندما تجد نفسك تقوم بمثل هذا النوع من السلوك ، ذكِّر نفسك بأنك الضحية النهائية هنا . إنك تدع زمام حياتك كلها رهناً لسلوك الآخرين ، مهما كان مدى تبرير ذلك فإنك لا تزال عبداً لأهواء الآخرين عندما تتصرف بهذه الطريقة ، وكما يذكرنا " ماسلو " : " لا يوجد فى الحياة شىء مثل هذا العبد المتكيف " . ويعمل مثل هذا السلوك أيضاً على أن تكون فى حالة من اللاوعى وعدم اليقظة . فليس بمقدورك تحقيق الإحساس بالهدف والعيش فى انسجام وتوازن فى الحياة وأنت تقوم فى نفس الوقت بالسماح لشخص آخر بأن يملى عليك أفكارك وأفعالك . لا يمكنك أن تدع هدفك يبحث عنك ، وأن تعيش وجوداً روحياً وودياً ، وفى نفس الوقت تلوم الآخرين وتصدر عليهم أحكاماً ، أو تكون مُحفزاً بدافع الانتقام . إن التنوير يتطلب منك أن تتولى المسئولية عن حياتك . والمسئولية تعنى حرفياً " التجاوب " مع وجود " المقدرة " ، ومن الواضح أن ذلك سيكون مستحيلاً عندما تجعلك الكراهية واللوم والانتقام غير قادر على ذلك .

انظر إلى حياة العديدين ممن حازوا على أقصى درجات الإعجاب عبر التاريخ . إن أولئك الذين ركزوا على الانتقام أدوا بنا إلى حرب تلو الأخرى ، والقتل دون تمييز ، وتدمير كل شىء

فى طريقهم وكل هذا باسم اللوم والغضب . كيف يستطيع الإنسان أن يشارك بإيجابية وينسجم مع قوى الحب عندما يكون مشغولاً بالانتقام ؟ إنه أمر مستحيل .

أنصت إلى كلمات أولئك الذين تحبهم ، وبدلاً من أن يعرِّف كل شخص نفسه بأنه مسيحى ، أو يهودى ، أو مسلم ، أو أى شيء آخر ، نلتزم بأن نكون جميعاً بشراً وسوف نكون جميعاً نحن والعالم أفضل حالاً بسبب هذا الالتزام ، وسوف نبدأ فى معايشة التسامح كل يوم ، بدلاً من التحدث عنه فقط فى دور العبادة ثم العودة بسرعة إلى حياتنا اليومية للمساعدة فى بناء المزيد من الأسلحة ، أو مقاضاة جيراننا ، والحكم على من ليسوا فى جوار لنا من الناحية الجغرافية .

التسامح

من إحدى الصور التى نشرت على غلاف إحدى المجلات القومية منذ سنوات مضت والتى مازلت أتذكرها بشدة صورة لرجل الدين " جون بول الثانى " وهو يجلس فى زنزانة مع الرجل الذى حاول اغتياله . لقد تركت هذه الصورة للتسامح انطباعاً دائماً لدى . إن هؤلاء الذين نعتبرهم روحانيين أو نماذج للتواضع قادرون دائماً على التسامح دون وصف أو شك ، إنهم لا يريدون تعكير صفو إدراكهم بأفكار الغضب والكراهية والانتقام تجاه من حاولوا إيذائهم أو إصابتهم بالضرر ، وبدلاً من ذلك يقدمون لنا نموذجاً للتسامح نستطيع استخدامه فى حياتنا اليومية .

إن من يوقعون الضرر بالآخرين فى الحقيقة لا يعرفون ما يفعلون بهم ، إنهم يتصرفون دائماً من واقع غضبهم ، أو كراهيتهم ، أو لومهم ، أو رغبتهم فى الانتقام . إن ما يوجهونه

للآخرين لا يقول شيئاً عن الآخرين ، غير أنه يقول شيئاً قوياً جداً عنهم ، وهذا ما يجب أن تتعلمه عن التسامح . إن الذين تصرفوا تجاهك بطريقة تجدها غير لائقة أو مؤلمة فى الحقيقة لا يعرفون ماذا فعلوا بك . ربما تتساءل قائلاً : " لماذا ؟ " لأنهم غير قادرين على رؤية أننا جميعاً مرتبطون ببعضنا البعض . إنهم يعيشون من واقع انفصالهم ، ويرون أنفسهم منفصلين عن الآخرين . إنهم يشبهون هذه الخلية السرطانية فى الجسم والتى لا ترتبط بالكل . ولأن عدم الانسجام هو الذى يكونهم ، فإنك تجدهم يتصرفون مع الإنسان المجاور لهم بنفس الطريقة التى تلتهم بها الخلية السرطانية الخلية المجاورة لها ، وفى النهاية تؤدى إلى قتل الجسم وقتل نفسها فى هذه العملية . ربما لا تلوم الخلية السرطانية لأنها خلية سرطانية ، أليس كذلك ؟ من الواضح أنك ربما تتوقع أن تقوم هذه الخلية بالضبط بما عليها القيام به آخذاً فى الاعتبار مسألة تكوينها ، وهذا صحيح أيضاً بالنسبة لمن يتصرفون بأساليب لا تحبها . إنهم لا يستطيعون معرفة ما يفعلونه مع الآخرين لأنهم لا يشعرون بالارتباط بهم ، وهم يرسلون لك عدم انسجامهم لأن ذلك هو ما لديهم لتقديمه . إن كراهيتهم لسلوكهم يشبه كراهية الطحلب لنموه فوق الشجرة وتدمير مظهرها . إن الطحلب يعرف فقط كيف يكون طحلباً ، وبغض النظر عن رأيك الخاص فى أنه يجب ألا يتصرف بطريقة الطحلب ؛ فإنه سوف يستمر فى القيام بعمل كل ما يعرف كيف يقوم به . الجناة أيضاً يتصرفون على أساس ما يعرفونه ، والطريقة الوحيدة لمساعدتهم فى التوقف عن التصرف بهذه الطريقة هو مساعدتهم على تحويل عدم الانسجام بداخلهم إلى قبول وحب للذات حتى يصبح ذلك فى النهاية هو كل ما لديهم لإعطائه للآخرين .

إن هذا بلا شك يتضمن عدم تحميلهم المسئولية كاملة عن أفعالهم ، ولكن أنت الذى أتحدث إليه الآن ، وليس الجانى .

من المستحيل أن يكون هناك شفقة وحب للآخرين عندما يملؤك الاعتقاد بأنك منفصل ومتميز عن البشر الآخرين ، وبمجرد أن تعرف ـ وتعرف بحق فى صميم قلبك ـ أنك مرتبط بالكل حتى بمن يتصرفون بطرق شريرة ؛ يكون بذلك لديك ارتباط بالكيان الكلى الذى يسمى الكيان البشرى ، ومع هذا الإدراك الجديد تأتى القدرة على التسامح ، وهذا هو السبب فى أن الأساتذة الروحانيين يتحدثون عن القدرة على التسامح كمبدأ مرشد فى الحياة . إنهم يعرفون أن من يرسلون الحقد والكراهية يتصرفون فقط من أماكنهم ومن منطلق تفكيرهم حتى هذه اللحظة . والإنسان المستنير متأكد من سموه بدرجه كافية تجعله لا يحكم على نفسه بطريقة سلبية بسبب أفعال الآخرين . وفى الحقيقة إن التسامح هو أعظم إنجازات الإنسان ؛ حيث إنه يضع التنوير الحقيقى موضع التنفيذ ، فهو يوضح أن الإنسان فى تناغم مع المكون الأساسى للكون ، أى مع طاقة الحب . إنه القدرة على منح هذا الحب حتى فى أصعب المواقف والظروف .

إن نماذجنا للتسامح تذكرنا بأن من يختارون طريق الإضرار بالآخرين " لا يعرفون ما يفعلون " ؛ لأن من الأشياء الحقيقية التى أعرفها عن البشر أن فاقد الشيء لا يعطيه ، وأننا نعطى فقط ما لدينا . فمن المستحيل بالنسبة لشخص يضمن بداخله الحب فقط أن يعطى الكراهية ، وهذا هو السبب فى أن قدرتك على التسامح سوف تأتى بطريقة آلية عندما تصبح يقظاً بالفعل . لقد قالها " مارك توين " بأسلوب جميل عندما كتب يقول : " التسامح هو العطر الذى تطرحه زهرة البنفسج على القدم التى

حطمتها " . إنها لصورة رائعة فعلاً تستحق أن تضعها فى ذهنك وأنت تعمل وفقاً لهذا المبدأ الكونى للتسامح .

رحلتى إلى التسامح

عندما وقفت أمام قبر والدى فى عام ١٩٧٤ ؛ لم أكن مدركاً للتغيرات والتحديات التى تنتظرنى ، لكننى كنت أعرف أننى أشارك فى عمل درامى كبير ، وعندما تحدثت إلى والدى والدموع تنهمر على وجهى ؛ أحسست بأن شيئاً يتغير بالنسبة لى ، وفى الوقت الذى تركت فيه ولاية " ميسيسيبى " عرفت أننى قد أصبحت رجلاً جديداً . لقد عرفت بطريقة ما لا يمكن تفسيرها أننى قد أُرسلت إلى المقابر لسبب ما . لقد حررنى التسامح ـ أى تصحيح إدراكى الخاطئ للسبب الذى يكمن وراء حملى لكل هذه الكراهية له لسنوات عديدة ـ للقيام بالأشياء التى كانت فى انتظارى . لقد صنعت حياة من الإثارة والوفرة بكل ما تحمله الكلمة من معانى ، والحب الذى لم أكن أعرف عنه شيئاً فيما مضى .

لقد بدأت فى الكتابة والتحدث وتسجيل الشرائط وعمل الكثير من الشهرة الإعلامية على مدار السنوات ، فقد كنت أظهر بصورة منتظمة على شاشات التلفاز المحلية ، وأتحدث إلى مجموعات كبيرة ، وأربح أموالاً أكثر مما أتخيل . بعد ذلك وفى يوم ما تلقيت شيئاً فى البريد الخاص بى وضع سعادتى الجديدة فى اختبار حقيقى . لقد وصلنى خطاب مسجل من أحد المحامين يخبرنى بأننى سوف أمثل أمام المحكمة . وعلى الرغم من أننى شعرت بأن القضية لم تكن تستحق ، فقد صُدمت ؛ فلم يحدث

من قبـل أن هـددنى أحـد بقـضية ولم أكـن حتـى أعـرف محاميـاً واحداً .

وبعد إنفاق آلاف الدولارات وقـضاء مـا يقـرب مـن عـامين فـى المعـارك القانونيـة ، أدركـت أننـى انزلقـت فـى إحـدى الطـرق الانتقاميـة القديمـة . لقـد ملأنـى الغـضب الـشديد بثـورة كـادت تدمرنى . لم أكن أتناول طعامى على نحو سـليم ، وفقـدت الكـثير من وزنـى ، وكنـت أشـعر بالفظاظـة طـوال الوقـت بينمـا مـا زال الغضب يزداد بـداخلى . شـعرت بـأننى الـضحية النهائيـة ، ولم يكن يوم يمر دون أن أفكر بغضب متسائلاً : " لماذا يحدث هـذا ؟ لماذا لا ينتهى هذا الأمر ؟ "

بعد ذلك ، وذات مساء ، وبعد أن ألقيت خطاباً أمام مجموعـة كبيرة من الناس ، ورويت القصة المتعلقة بالسبب فى غفرانى لأبى عند قبره وكل الأحداث الغامضة والمثيرة التى قابلتهـا حتـى أجـد قبره ، انتشر ضوء جميل بداخلى . لقـد خطـر لى فـى النهايـة أن التسامح هو الحل .. التسامح لا الكراهية أو الغـضب . وفـى هـذه اللحظة انتهى كل شىء بالنسبة لى كما لو أنه لم يكن هناك قـضية غير عادلة تطاردنى . كانت هذه الليلة هى الليلة الأولى التـى أنـام فيها نوماً هادئاً منذ فترة طويلة . لقد فكرت فيمن كانوا يقاضوننى وأرسلت لهم التسامح والغفران التام ، وفى الـصباح التـالى أكملـت عمليـة التـسامح . لم أعـد أشـارك فـى مثـل هـذا العبـث ؛ فلقـد تخلـصت مـن الأفكـار الخاصـة بأيـة مـشكلات ربمـا تـأتى فـى طريقى ، وبدلاً من ذلك انصب تفكيرى علـى المشاركين فـى هـذه القضية . لقد انفتح قلبى لهم وتوقفت عن الأفكار الغاضـبة . وفـى هـذا الـصباح أرسـلت لهـم زهـوراً ومجموعـة منتقـاة مـن كتبـى لقراءتهـا ، وأخـبرت المحـامى الخـاص بـى بـأننى سـوف أدفـع الفواتير القانونية لهذا الأمر ، وأنه يجب أن يتوقف عن الرد على

أى شيء آخر يتعلق بهذه القضية . لقد تحولت أفكارى التى كانت مليئة بالغضب فيما مضى إلى حب دائم . لقد عرفت فى أعماقى أننى أستطيع التعامل مع أية أحداث عارضة قد تنشأ عن هذه القضية ، وأن كل شيء سوف يكون على ما يرام .

بعد مرور ثلاثة أيام ، تلقيت رسالة من متحدث باسم هذه الجماعة بأنهم فى طريقهم إلى التنازل عن القضية ويعتذرون عن أية متاعب تسببوا لى فيها ثم وقعوا تنازلاً عن القضية وانتهى الأمر !!

بينما أنفقت آلاف الدولارات وعشت كابوساً لمدة عامين ، تعلمت فى النهاية درس التسامح الذى تعرفت عليه فى " بيلوكسى " . لقد كنت مضطراً إلى إعادة خلق وجود بائس لكى أفهم الرسالة بوضوح هذه المرة ، وكان كل ما أنفقته وكل ما مررت به لسبب قوى ، لكى يعلمنى أن الحب يفوق الكراهية ، لكى يرسخ هذا لدى بشدة هذه المرة . عندما تكون الاستجابة الوحيدة للكراهية هى الحب ؛ فإن أى شيء آخر سوف يعود بك للوراء ثانية . إننى غير نادم على أى قرش أنفقته على هذه التجربة . لقد انتهى كل شيء بالنسبة لى فى اللحظة التى تحولت فيها من الغضب إلى التسامح . لقد كنت حراً فى هذه اللحظة البسيطة ، وكان على ما تبقى أن يتم ببساطة من خلال الكيان المادى .

بعد أن اختفى هذا الصدام مع النظام القانونى من حياتى ، قطعت عهداً على نفسى بأن أضع مبدأ التسامح كاملاً موضع التنفيذ ، فاتصلت بكل شخص فى حياتى أُضمر له مشاعر عدائية أو حتى مشاعر ضيق طفيفة . لقد قررت أن أصفى كل هذا من خلال التسامح ، لقد أردت أن أتأكد تماماً من أننى إذا مت فى اللحظة التالية ؛ فلن يكون لأى شخص على هذا الكوكب عداوة معى لم أحاول معالجتها ، على الرغم من أنه كان واضحاً بالنسبة

لى أن " أياً من هذه العداوات كانت عن خطأ منى " (ألا نشعر جميعاً بمثل هذا الشعور ؟) لقد كان هناك العديد من الناس الذين اقترضوا منى مالاً وكان من الواضح أنهم لن يسددوا لى هذه المبالغ . لم أتحدث إليهم بشأن هذا الأمر لسنوات ، وأدت حقيقة أنهم لم يسددوا ديونهم إلى تدمير علاقاتنا . لقد أرسلت لهؤلاء الناس نسخاً من كتبى عليها إهداء منى ، وبعض الشرائط التى أنتجتها ، وبعض الأزهار كل هذا مع رسالة تقول إننى أتمنى لهم الخير ، وأرسل لهم الحب ، وأتمنى لهم السعادة والمتعة . لم أذكر شيئاً عن الدَّين ؛ فلقد تنازلت عنه من قلبى عندما قررت أنه لا بأس من عدم سدادهم للديون . لقد انتهى كل شىء ، لم أسامحهم فقط ، بل أرسلت لهم تعبيرات عن الحب بدلاً من الضيق والمرارة .

وفى جميع مجالات حياتي الأخرى ، كان هناك التزام داخلى بالتسامح بغض النظر عن مدى تفاهة الأحداث . لقد استغرق منى الأمر ساعات فقط حتى أصبح كل شىء خلفى . لم يعد لى أعداء على الإطلاق . ليس هناك أحد على هذا الكوكب لأوجه إليه الحقد والكراهية ، ليس هناك أحد من أفراد الأسرة لألقى عليه باللوم على أى شىء حدث منذ سنوات طويلة . لم يعد لى خلافات مع زملاء دراسة سابقين أو رؤساء فى العمل . لقد أصبحت فى تلك اللحظة متحيزاً للتسامح ، وقد كان لذلك نتائج عظيمة .

لم يكن هناك شائبة تشوب علاقتى بكل هؤلاء الناس ، ولم أكن أرسل الحب فقط ، بل أتلقاه أيضاً !! لقد استرددت العديد من الديون ، وعلى الرغم من أن بعض هذه الديون لم تسدد أبداً ، فقد كان كل شىء على ما يرام . إننى أحب الجميع ، واليوم

بينما أكتب هذا الكتاب ، لا أستطيع تذكر شخص واحد على هذا الكوكب بقيت بينى وبينه مشاعر سيئة .

بالإضافة إلى ذلك فإننى أعرف الآن أنه ليس لدى شخص واحد حتى أسامحه ولم أفعل . كان علىّ ببساطة أن أصحح مفاهيمى الخاطئة بأن الآخرين كانوا يتسببون فى تعاستى وأنهم كانوا السبب فى عدم الرضا الذى أشعر به . وللمفارقة ، فإننى من خلال التسامح وصلت إلى المكان الذى لا تظهر فيه الحاجة إلى التسامح . لقد تعلمت أن أتقبل الآخرين كما هم بالضبط ، ولم أتظاهر أو أدعى أبداً أننى أحب شيئاً لا أحبه . لكننى أعرف أيضاً أننى لم أعد بحاجة إلى ردود الأفعال العاطفية الساكنة التى اعتدت أن تصاحب مواجهاتى مع من كانوا يتصرفون بأساليب لا أرضاها . ونتيجة لذلك أعطانى القبول فرصة لرؤيتهم كما هم وتذكير نفسى بوجود نفس الشىء لدى . إن أى تصرف عدائى أو سلبى بداخلى ـ نتيجة لسلوك الآخرين ـ يدعنى فى الواقع أعرف أين أنا ، ولم يعد يتطلب أى تسامح . لقد وصلت إلى النقطة التى لا أحتاج فيها إلى التسامح ، وذلك عن طريق التسامح . إنه تناقض آخر .

تطبيق مبدأ التسامح

من الواضح بالنسبة لى ولك بالتأكيد أننا جميعاً نقاوم فكرة التسامح عندما نفضل استخدام اللوم . نحن نسعى وراء الانتقام عندما نعيش فى عالم يمارس الانتقام فى كل جوانب الكون . إننا نجد التسامح مبدأ مقبولاً عندما نقرأ الكتب المقدسة ، ومع ذلك فمن الصعب للغاية أن نعيش بموجبه لأنه ينتهك تلك الحاجة إلى الأخذ بالثأر " وتبرير الهدف " . نحن نفشل أيضاً فى النظر

بصورة واقعية إلى ما تفعله عدم القدرة على التسامح بالشخص الذى يحمل بداخله الغضب والكراهية ، ففى أول مرة نقرأ عن شخص يقوم بعمل عنيف ومفزع للغاية تجاه شخص آخر ؛ يكون رد الفعل الداخلى لدينا : " أتمنى أن يقتلوا هذا الوغد ! " ولكن عندما يخطىء شخص ما فى حقنا بطريقة أو بأخرى ، فيبدو أننا ننسى هذه الكلمات الهامة عن التسامح ونقول لأنفسنا : " سوف آخذ ثأرى " أو " أتمنى أن ينال عقابه " .

إن عملية تطبيق التسامح على أساس يومى تشمل قبول المبادىء الستة الأخرى فى حياتك . سوف يأتى جانب التسامح بطريقة آلية عندما تجتاز البوابة - عندما تصادق تحولك الشخصى وتحترم الذكاء الذى يكمن وراء كيانك المادى وكافة الكيانات ، عندما تستخدم قوة الفكر لتكون فى انسجام - لا فى صراع - مع تدفق الطاقة التى هى الكون الذى نعيش فيه ، عندما تتوقف عن الحفر والتنقيب فى عالمك وتعيش وحدة الوجود مع كافة البشر مدركاً أننا جميعاً مرتبطون ببعضنا البعض عن طريق هذا الذكاء الإلهى ، حتى أولئك الذين لا يفكرون أو يتصرفون كما تفضل ، عندما تعرف من داخلك أن ما تفكر فيه يتمدد ويزداد ومازلت تركز على ما تحبه وما أنت ممتن له ، عندما تخلص نفسك من كل ارتباط بالأشياء التى تحبها وتدع نفسك لتعيش حياتك كاملة ، عندما تتواجد لديك المعرفة بأن كل شىء متزامن ويعمل بإتقان فى هذه الأغنية الواحدة .

عندما تبدأ فى العيش والتفكير بهذه الطريقة ، وتعطى الآخرين الفرصة لعمل مثل ما تعمل ؛ عندئذ سيأتى التسامح بطريقة تلقائية . لن يكون لديك كراهية أو عدم انسجام لتمنحهما للآخرين ، سوف يأتى التسامح بصورة طبيعية وتلقائية تماماً مثلما يؤدى " نورييف " رقصة " البروته " (رقصة فى الباليه تؤدى

بالدوران على قدم واحدة أو على أصابع القدم) بعد آلاف الساعات من التدريب ، أو عندما ينحنى " أشعيا توماس " ويلف فى قفزة بالسيارة . لا أحد يستطيع أن يخبر هذين العبقريين بكيفية أداء ما يبدو وكأنه معجزة يقومان بها . إنهما يقومان بذلك بدافع من الإدراك البديهى بعد التدريب والممارسة مراراً ومراراً . والتسامح يشبه ذلك إلى حد كبير ، فبعد التدريب على دروس الوعى السامى ؛ سوف تجد أن التسامح هو أسهل المبادئ الكونية التى يمكن أن تطبقها فى حياتك اليومية . سوف يحدث التسامح بطريقة تلقائية ، وإذا لم يكن يحدث تلقائياً الآن ؛ فعندئذ عليك بالمزيد من التمرين فى المجالات الأخرى من حياتك .

لا تندب حظك لعدم قدرتك على التسامح ، بل حاول فقط أن تعمل على أن تعيش مبادئ الإدراك المتجانس السامى ، ولن يمر وقت طويل حتى تجد أن ذلك يحدث دون مجهود ، وعندما ترى الآخرين يمارسون الأفعال التى تنطوى على إلقاء اللوم على الآخرين ، والغضب ، والانتقام ؛ سامحهم وكن على استعداد لمساعدتهم فى تغيير اختياراتهم بإيذاء أنفسهم والآخرين . سوف تبدأ فى تكريس نفسك لمساعدة الآخرين فى الحد من الأفكار الانتقامية غير المتسامحة ، وبعد ذلك ستعرف أن هذا قد حدث لك أيضاً . سوف يكون الأمر كما لو كنت على طيار آلى تتصرف مع أفكارك بنفس الطريقة التى تتصرف بها تلقائياً دون تفكير واع عندما تفعل شيئاً تدربت عليه مرات ومرات . ولكن إلى أن يطرق الفعل التلقائى للتسامح بابك ، إليك طرقاً يمكنك بها الإسراع بهذه العملية .

العطاء هو السبيل إلى التسامح

هذا واحد من أعظم الدروس التى تعلمتها فى حياتى . إذا استطعت أن تتقن هذا الدرس دون أى سخرية ؛ فسوف تجد من التسامح وسيلة للحياة . إن العطاء هو الإجابة على سؤال " لماذا أنا هنا ؟ " ، وحيث إنك لا تستطيع تملك أى شىء وأن كافة ارتباطاتك بالأشياء تمنع الوفرة من الوصول إلى حياتك ، فإن كل ما يمكنك فعله حينئذ هو أن تعطى من نفسك ومن كافة الأشياء التى تدور ثم تعود ثانية إلى حياتك . إن معظمنا يقوم بادخار كل شىء نحصل عليه لأنفسنا ولأسرتنا ؛ لدرجة أننا ننسى الحاجة إلى ترك الأشياء فى حركة مستمرة . إننا نجد أنفسنا فى اندفاعنا نحو الحصول على الأشياء نخلق علاقات غاضبة ، حتى مع الغرباء وذلك عندما نجهز خطوطاً دفاعية ترقباً لقيامهم بأخذ شىء منا .

يجب أن تعى أنه من المستحيل أن تخلق أية مرارة أو كراهية تجاه الآخرين عندما يكون هدفك الأساسى أن تكون إنساناً معطاءً . إن التسامح يأتى بطريقة آلية عندما تتخلى نفسك عن الحاجة إلى الحصول على الأشياء ، وبدلاً من ذلك تركز على تقديمها للآخرين . ومما يثير التناقض أنه كلما قل انشغالك بما تحصل عليه ، كلما ازداد استعدادك للعطاء ، وازداد ما تحصل عليه .

إن ما تفكر فيه يزداد ويتسع ، ولذلك إذا كانت أفكارك تدور حول الحصول على أكثر ما نستطيع الحصول عليه وهزيمة الشخص الآخر الذى تعتقد أنه يحاول انتزاع ما حصلت عليه منك ؛ فإنك عندئذ تفكر دائماً في فكرة الخداع ، وتقلق إزاءها ، وتخطط على أساسها . إن أفكارك تتركز على عدم نزاهة الشخص

الآخر وقسوة العالم ، وهذا ما سوف يزداد فى حياتك لأن ذلك ما تفكر فيه ، وبالتالى سوف تجد نفسك أكثر خوفاً من الوقوع فريسة للغش فتقوم بتأمين نفسك ضد هذا الأمر ، وتستأجر المحامين لحمايتك ، وتثقل نفسك بالأعداء . إنك فى الواقع تضع نفسك فى علاقة عدائية مع كل إنسان تقابله تقريباً ، ومن المؤكد أنك سوف تجد مثل هذا الشىء فى انتشار مستمر فى حياتك .

والآن ألق نظرة على المنهج المضاد للمنهج الذى تسير عليه حياتك . إن أفكارك (أنت) تنتقل الآن إلى منظور جديد . أنت لا تفكر فى نصيبك ، وما تملكه ، أو فى حالتك المالية على الإطلاق . إنك بدلاً من ذلك تعطى ما بداخلك ، أى الانسجام والقبول . وحيث إنك لا تتطلع لكسب أى شىء من أى شخص ، فليس لديك ما تخاف عليه . لنفترض أن شخصاً دخل حياتك وربما يكون عازماً على خداعك ، وأن هذا الشخص قد وجد بداخلك شخصاً يهتم به بالفعل كإنسان . إن احتمال إتيانه بسلوك الغش سوف يقل بصورة ملحوظة عندما لا يكون متوقعاً . إن البحث عن الانسجام والتعاون وإعطاءهما للآخرين قد ينتج عنه تلقيك نفس النوع من المعاملة . لن تجر على نفسك الأعداء لأنك لا تضع نفسك فى موقف عدائى مع أى شخص بغض النظر عما يرسله لك أى شخص ؛ ومن ثم يصبح العطاء هو السبيل لخلق علاقات لا يكون للتسامح فيها أية ضرورة . إن هذا يحقق نتائج مدهشة بالفعل ! أرجو أن يسعنى صدرك قبل أن تسمح للشكوك التى غرستها ثقافتك بالتسلل إليك .

إننى أدرك بالطبع أن هناك أناساً يتصرفون بطرق غير شريفة فى هذا العالم ، وأعرف أن أعمالاً إجرامية فظيعة تحدث على نحو منتظم ، وأعرف أن العديد من الناس يعتقدون أن علينا الاستمرار فى بناء المزيد والمزيد من السجون ووضع كل " هذه

الأنواع من الناس " فيها للأبد . ولكن بناء المزيد من السجون لوضع المزيد والمزيد من الناس فيها لن يؤدى إلى حل . لقد ضاعفنا العدد مرتين ، ثم ضاعفناه أربعة أضعاف عما كان عليه فى العقد الماضى ومع ذلك مازالت السجون مزدحمة . سوف تأتى الإجابة عندما نكتشف لماذا يكون لدينا هذا العدد الكبير من الناس الذين يريدون سلب الآخرين ، ونعمل على تصحيح هذا المنهج فى الحياة . إن رفع الوعى والإدراك الخاص بنا هو الطريقة الوحيدة التى نستطيع بها أن نبدأ هذه الرحلة . لقد وجدت أن أسرع طريقة لنزع سلاح أى إنسان يركز تماماً على ما يمكنه أن يأخذه منى هو أن أدعه يعرف برقة أننى لا أعيش بهذه الطريقة .

فى الفترة الأخيرة اشتريت سيارة ، واكتشفت بعد الانتهاء من جميع الإجراءات أن البائع قد أضاف حوالى مائتى دولار إلى العقد زيادة عن السعر الذى اتفقنا عليه . لم أكتشف هذا إلا عندما عدت إلى المنزل ، ونظرت إلى الأوراق والمستندات النهائية بعناية أكثر . لقد كانت هذه فرصة لى لممارسة كل ما كتبته فى هذا الكتاب . منذ سنوات ، ربما كنت سأغضب وأشعر بأن البائع قد غشنى ، وأبادله مشاعر غير سارة . ولكن لم أشعر بذلك هذه المرة ، فقد اتصلت بالبائع بكل بساطة وعبرت له عن رأيى فيما حدث وشرحت له أننى لا أشعر بأنه كان أميناً فى إنهاء الأوراق ، وتحدثت أيضاً إلى صاحب معرض السيارات وعبرت له ثانية عن شعورى حيال ذلك دون غضب أو مرارة . لقد تبادلنا شعوراً ساراً واعتذر البائع ، ولكنه شعر بأنه لا يستطيع رد المبلغ حيث إننا وقعنا الأوراق ورغم كل شيء ، فإن " العقد أبرم ولا يجوز التراجع " . لقد أخبرته بأننى لا أحترم مثل هذا الأسلوب فى العمل وبعد ذلك تركت المال . لم أكن فى حاجة لأن أسامحه ؛ حيث إننى لم أكن له أية مشاعر غاضبة بخصوص هذا

الموقف ، وأخذت على نفسى عهداً بأن أنظر بعناية أكثر إلى الأوراق قبل توقيعها فى المستقبل . كانت هذه نهاية القصة حتى وصلنى الخطاب التالى بعد عشرة أيام تقريباً .

عزيزى " وين "

بعد التفكير فى المحادثة الهاتفية التى دارت بيننا ، قررت أن أرد مبلغ الـ ١٨٨,٥٠ دولار أمريكى موضوع المحادثة . أشعر أن هذا كان سوء تفاهم وليس محاولة للتضليل . غير أن الشعور الإيجابى لعملائنا تجاهنا هو أمر هام جداً وآمل أن يكون رد هذا المبلغ دليلاً على ذلك .

إذا كان بإمكانى تقديم أى مساعدة أخرى من فضلك أخبرنى بذلك .

وشكراً

لقد تبرعت بالمال الذى تلقيته إلى برنامج " القضاء على الجوع فى العالم " ، وبعد ذلك بخمسة أيام تلقيت شيكاً بمبلغ ٩٨٨,٥٠ دولار أمريكى من الأرجنتين يمثل حصتى عن أحد الأعمال التى كتبتها منذ خمسة عشر عاماً ، وقد أعطيت ستمائة دولار من هذا المبلغ لمساعدة بعض الأقارب . وبعدها بستة أيام تسلمت شيكاً بمبلغ ٦,٢٦٩,٥٠ دولار من المكسيك ـ ولم يكن أيضاً فى الحسبان تماماً ـ مقابل عمل أديته منذ سنوات . وبالنسبة لى ـ وأنا أتحدث من قلبى ـ أعرف أن المثل الذى يقول " ما يدور سوف يعود إليك " هو مثل ينطوى على حقيقة .

إنك تعرف أن هناك بعض المبادئ التى تعمل بداخلك كى تحافظ على حياتك وتؤدى وظائفك مثل سيلان اللعاب ، والهضم ، والإخراج ، وما شابه ذلك . أنت تعرف أيضاً أن

مبادئ الوفرة ، والتزامن ، والتخلي عن حب الأشياء ، ووحدة الوجود هي مبادئ فعالة في هذا الكون ، كل ما عليك هو أن تنسجم مع هذا المبادئ وتدعها تعمل من خلالك تماماً مثلما تفعل المبادئ التي تحافظ على كفاءة كيانك البدني . عندما تكون منسجماً مع ذاتك ، تتولد لديك الرغبة في منح هذه السعادة الداخلية للآخرين ، وهذا هو أساس حياتك . وحيث إنك طاقة ، وكل شيء في هذا الكون طاقة أيضاً ، فإن كل ما تريد أن تقوم به هو العمل على أن تظل هذه الطاقة تتدفق ، لا عقبات ، فقط تدفقات . وعندما تبعث بهذه الطاقة إلى الآخرين سوف تظل تعود إليك . تذكر أن تعطي من أجل العطاء ، أن تجعل العطاء يدور بينما يتدفق عائداً إليك ، وسرعان ما سترى نتائجه في حياتك .

إذا ساورتك الشكوك في هذا المبدأ فلن يعمل في حياتك ، ويكون هذا الشك هو العقبة . ولكن كل إنسان أعرفه وضع هذا المبدأ محل اختبار ، وجد أنه يعمل بطريقة رائعة . أما بالنسبة لي فأنا أؤمن به إيماناً مطلقاً وأعرف ببساطة أنه حقيقي ؛ لذلك فإنني نادراً ما أقابل من يخدعني أو يغشني ، وعندما أقابل واحداً منهم أتصرف من واقع الحب وليس الغضب ، مدركاً أنه لا يستطيع ممارسة ما أتحدث عنه بينما يركز على الأخذ وليس العطاء . إن جودة حياة هؤلاء الناس تتأثر بأفكارهم الخاصة بالندرة ، ويحاولون الأخذ من الآخرين ، ويعتقدون أنهم لن يحصلوا أبداً على ما يكفيهم . إنني أؤمن بأنني سوف يكون لدى دائماً ما يكفيني مهما كانت الظروف ، ونتيجة لذلك أستطيع العطاء ، وهو يستمر في العودة إلىّ بطريقة هائلة كالسحر . إنني أعمل على أن يظل هذا العطاء مستمراً ومتداولاً ؛ حيث إنني لا أريد أن أتعلق بأي شيء مما أعطيه إطلاقاً . إن الناس ببساطة لا يسرقون مني شيئاً .

لقد تأثرت بشدة بهذا الإدراك الخاص بالعطاء منذ سنوات مضت عندما بدأت فى منح أعداد كبيرة من كتابى " هدايا من أيكس " ، وكلما أعطيت ، كلما شعرت بأننى أفضل وكلما استمرت الوفرة فى العودة ثانية إلى حياتى . لقد أدركت أن العطاء والأخذ هما شيء واحد لا اختلاف بينهما ، وكل هدية أهديتها أهدتنى شيئاً فى المقابل . لقد وجدت تحولاً عميقاً يحدث بداخلى وأنا أمارس العطاء .

لم يكن هذا اختياراً واعياً لأن أكون أكثر إحساناً وحباً للبشر ؛ فأنا مازلت أقاوم عندما يخبرنى أحد بما يجب أن أمنحه . لقد كانت استجابة تلقائية للتغيرات التى كانت تحدث فى إدراكى . لقد كان العطاء يثرى حياتى بالفعل بطرق لم أكن أتوقعها . فذات ليلة وأثناء فترة تأمل ، رأيت أننا هنا بالفعل من أجل العطاء فقط ، وأن الحب هو أهم شيء يجب أن تعطيه بغض النظر عن الظروف المحيطة .

غير أننى مازلت أجد صعوبة كبيرة فى التوقف عن الغضب عندما أرى دليلاً على وحشية إنسان تجاه إنسان آخر . لقد كانت الصورة التى عرضتها الصحف للشاب الغاضب الذى كان قد قتل لتوه اثنين من الأبرياء اختباراً عصيباً جداً . أحياناً أحملق فى الصورة التى رأيناها جميعاً وأسأل نفسى : " هل أنا قادر على أن أمنحه الحب أيضاً ؟ " إننى أحاول أن أرى هذا الشخص على أنه طفل صغير ، أن أرى براءته وحقيقة أنه يستحق الحب بغض النظر عن جرائمه ، وهذا فى الواقع مكان يصعب الوصول إليه ، وخاصة عندما تكون أنت أو أحد أحبائك الضحية . إن حكمنا عليه لا يعرِّفه هو ، حيث إنه معرف بالفعل من قبل أفكاره وأفعاله . يقول " جويل جولد سميث " فى كتابه " كلمات فى الخلود " :

أن نحب جارنا كحبنا لأنفسنا هو أن نمنحه نفس الصفات السامية التى نمنحها لأنفسنا بغض النظر عن شكل اللحظة . قد يكون هذا الجار هو السيدة التى قبض عليها لممارستها الرذيلة أو اللص غير الشريف ، لكننا لا نستطيع عمل شيء حيال ذلك . إن ما يجب أن نفعله أن نحب كل جيراننا وذلك بمعرفة طبيعتهم الحقيقية تماماً مثلما نريد منهم أن يحبونا عندما نطلعهم على طبيعتنا الحقيقية ، على الرغم من المظهر الخارجى الذى قد يكون واضحاً بصورة مؤقتة .

نستطيع أن نبدأ بإرسال الحب والود إلى الجانب الذى يكافح مع الألم والحزن والغضب من أنفسنا . فعندما نكون على حقيقتنا ؛ نستطيع أن نكون جزءاً من هذه الطاقة الكونية ، هذا الإدراك السامى ، وهذه الصفات السامية التى تكمن داخل كل فرد منا ، ونستطيع إعطاءها حتى لمن يؤذوننا لأن ذلك هو ما يكمن بداخلنا . إنها داخل كل واحد منا بالفعل ، وسوف تكون هذه الطاقة هى الحب إذا أعطيناها الفرصة لكى تكون كذلك .

إن العطاء بأية طاقة تستطيع استجماعها دون انتظار مقابل لمجهوداتك هو أكبر خطوة تستطيع أخذها لجلب الوفرة إلى حياتك والقضاء على الحاجة إلى التسامح . وللمفارقة ، فإنك طالما لا تتوقع مقابلاً ، فسوف تجد نفسك تتلقى الكثير والكثير أيضاً ، وفى النهاية سوف تكتشف أن الأخذ والعطاء هما شيء واحد .

التسامح مع النفس : ولم لا ؟

عندما تعيش المبادئ التى تمت مناقشتها فى هذا الكتاب ، سوف تجد نفسك أكثر رقة مع نفسك . هذا هو التسامح مع

النفس ، التسامح الذى يوضح أنك تعيش حياة واعية . إن لدى فى مكتبى وسادة جميلة مكتوب عليها " أنا مسموح لى " صنعتها زوجة أخى منذ سنوات عديدة مضت . بالنسبة لى تمثل هذه الوسادة أداة تذكير بأننى مسموح لى أن أعيش حياتى كما أحب ، أن أرتكب الأخطاء ، أن أتعلم من هذه الأخطاء وهكذا . يعيش العديد من الناس حياتهم معتقدين أنه غير مسموح لهم بشيء ، فقد أقنعهم الكبار أن هناك قواعد غير قابلة للإلغاء تقرر ما يجب وما لا يجب أن تقوله والتى تأمرك بألا تتأخر ، وألا تدخن ، وألا تشرب الخمر ، وأن تكره الأعداء الذين حددوهم لك ، وألا تمارس العادة السرية ، وأن تهمل جميع الأديان فيما عدا الدين الذى ولدت عليه ، وأن تتخلص ممن يختلفون عنك ، وألا تطلق زوجتك أبداً وهكذا . عند نقطة معينة فى حياتك تتبنى هذه القواعد لنفسك وتجعلها مبادئ للسلوك تدوم مدى الحياة ، ولكنك تكتشف أيضاً أنه كان من المستحيل أن تعيش وفقاً لهذه القواعد طوال الوقت ، وبالتالى يملأ نفسك الشعور بالذنب نتيجة عدم العيش وفقاً لهذه المبادئ أو القواعد المفروضة عليك .

إن هذا الشعور بالذنب هو شيء يعوق يقظتك ، والطريق الوحيد للهروب منه هو أن تسامح نفسك عن كل شيء فعلته . مرة أخرى يظهر عبث الحاجة إلى التسامح . إنك بالفعل ليس لديك شيء تسامح نفسك عنه ، ومع ذلك فإنك لا تزال تتمرغ فى الشعور بالذنب . وكلما تعلمت الدروس الخاصة بالإدراك السامى وعشت حياتك من هذا المنظور ؛ كلما قلت رغبتك حتى فى التفكير فى الحاجة لأن تسامح نفسك .

انظر إلى كافة المعتقدات التى تحملها معك من منطلق كيفية مساعدتك فى أن تعيش حياة الانسجام والهدف . إذا تصرفت بطريقة تمثل خرقاً للقواعد التى من المفترض أنها لا رجعة فيها ،

فإنك لا تكون فى الواقع قد ارتكبت خطأ ! لقد فعلت شيئاً ، وقد حدث فعلاً . غير أنك إذا أزعجت نفسك بالندم والشعور بالذنب ؛ فإن الحكم على الفعل بأنه خاطيء يبدو مناسباً لمنعه من الظهور مرة أخرى ، أليس كذلك ؟ ربما لا . لذا فبدلاً من ذلك تعلم منه عن طريق التفكير فيما إذا كان هذا شيئاً تريد تكراره على أساس من قيمك ، ثم تحرك بعيداً عنه . إن تحديد ما إذا كنت تعمل وفقاً للضوابط المفروضة عليك من قبل الآخرين أمر يتطلب جهداً كبيراً وهو جهد يستحق إذا لم تكن تتولى مسئولية عقلك . أنت مسموح لك وهذا أمر واضح وبسيط . فلست فى حاجة لأن يسامحك أحد إلا نفسك فقط ، وحتى هذا يكون غير ضرورى فى الواقع بمجرد أن تتقبل نفسك تماماً ، وسوف تعرف ذلك عندما تتقن فن التسامح مع النفس . وعندما لا تعود تحكم على الآخرين ، تكون بذلك قد سامحت نفسك وتكون على طريق التنوير .

إن التخلص من الحكم على الآخرين هو فى الواقع تخلص من الحكم على نفسك ، كما أن الحاجة إلى تصنيف الآخرين يعرِّفك أنت لا هم ، وعندما تتوقف عن القيام بذلك ؛ تكون قد سامحت نفسك عن أى جانب من نفسك تراه فيهم . وكلما شعرت بالارتياح تجاه سلوك الآخرين حتى ولو كنت لا تسير على نفس الطريقة ، كلما ازداد ارتياحك تجاه نفسك . وكلما زاد استمرارك فى إصدار ردود فعل عنيفة ذهنياً تجاه سلوك الآخرين ؛ كلما عرفت أن عليك أن تعمل من أجل التسامح مع النفس .

قل لنفسك " أنا مسموح لى " ، ليس بسبب أننى أخبرك بذلك ، أو لأن والديك لم يعودا مسئولين عنك ، أو لأن شخصية مسئولة ذات سلطة كبيرة أعطتك الإذن بذلك ، ولكن ببساطة لأنك متواجد هناك من أجل نفسك . لا شعور بالذنب ، لا

غضب ، لا سياط تعذب النفس بسبب الأشياء التى تعتبرها أخطاء . إنه فهم بسيط لمسألة أنك لا تفشل فى الحياة ، وإنما فقط تحقق نتائج ، وأن لك الحق فى التعلم والنمو نتيجة ما حققته من نتائج . إن كلمة " فشل " هى فى حد ذاتها حكم ، وإذا وصفت نفسك بأنك فاشل فى أى سياق ، فإنك بذلك تقوم بالحكم على نفسك لا بتقبلها . سوف يتحول تقبل النفس إلى حب لها ، وعندما يملؤك حب النفس ، فإن هذا ما سوف تمنحه للآخرين .

فى ضوء ما تقدم فإن الاستعداد للتسامح مع النفس هو الخطوة الأساسية نحو الانسجام مع كافة المبادئ الكونية . إنه يعطى لك إذناً بأن تكون ما تختار ، ويعطيك الحق لتقرير مصيرك . إن كل شيء فعلته قد انتهى بغض النظر عن رأيك فيه ، هو كذلك ببساطة . حاول ببساطة أن تكون نفسك . لقد انتهى الماضى ، وكل شيء فعلته أتى بك إلى النقطة التى أنت عليها فى هذه اللحظة . كل شيء كان يجب أن يحدث بالضبط كما حدث دون استثناءات لكى تكون هنا وتقرأ هذه الكلمات فى هذا المكان الذى تجد نفسك فيه الآن بالضبط . لقد كنت بحاجة لفعل كل هذا ، وكل ما يجب أن تفعله لكى تتعلم درس التسامح بالفعل وأن تسمح لهذه الفكرة بالدخول إلى نفسك وأن تسامحها بكل حب . تلق منها الدرس وكن فى انسجام مع نفسك ومع كل من تقابله ، وكلما كنت أكثر هدوءاً مع هذه الفكرة ، وكلما كنت أكثر استعداداً لأن تكون رقيقاً مع نفسك حتى ولو أخطأت ؛ كلما ستجد أن التسامح هو طريقك فى الحياة ، الأمر الذى يعنى أنك سوف تجد المزيد من القبول ـ الذى هو غياب الحاجة إلى التسامح ـ كطريق لك فى الحياة .

سوف تلاحظ أن عدداً كبيراً من الآخرين ينتهكون القيم والمعتقدات التى تعتنقها . ارفض أن تحكم عليهم . مد لهم يد المساعدة عندما يطلب منك ذلك ، ويجب أن تعرف أنه أينما كنت على الطريق ؛ فبمقدورك ألا تتأثر بسلوكهم . وكلما عرفت أنك تفكر وتتصرف فى انسجام مع ما يكون عليه الكون ؛ كلما قلت رغبتك فى الحكم على الآخرين ، وسوف تتوقف عن الحكم على نفسك أيضاً ، وهذا واحد من الجوانب العظيمة لهذه العملية . إنك تعامل نفسك بالطريقة التى تريد بالفعل أن تُعامل بها ككيان سامٍ . إنك تملك الذكاء الذى يساند الكيان المادى الذى يجرى من خلالك فى جميع الأوقات . أنت هام بما يكفى لتعرف ذلك ، وفيك من السمو ما يكفى لتعطيه للآخرين .

الاستسلام : العمل النهائى

إننى أنهى هذا الكتاب ، هذا الجهد الرائع من الحب بالنسبة لى بمفهوم نهائى وأخير أطلق عليه الاستسلام . إن هذا المفهوم يتضمن بأى حال من الأحوال أن تعطى السيطرة على نفسك لشخص آخر ، أو لمنظمة ، أو لمجموعة من الأفكار . إن ما أعنيه بالاستسلام هو الثقة فى القوى والمبادئ ذات النجاح الدائم فى هذا الكون التام ، تماماً كما تستسلم يومياً للمبادئ التى تجعلك وحدة عاملة محبة دون مناقشة ؛ أو صراع ، أو إلحاح ، أو حتى تساؤل لتفهمها جيداً ، وكما تستسلم أيضاً للمبادئ العظمى التى تحكم الكون وكافة الكائنات الحية التى يحتويها بداخله .

إن التسامح يكون أسهل عندما نستسلم ، فعندما تعرف أننا جميعاً نسير فى الطريق الخاص بنا ، ونفعل بالضبط ما نعرف

القيام به فى هذه اللحظة آخذاً فى الاعتبار ظروف حياتنا ، عندئذ تستطيع التخلص من أى حقد تضمره للآخرين لتحديد مصائرهم . أنت تعرف أيضاً أنك أتيت بكل شخص وبالسلوك الخاص به إلى حياتك بطريقة ما ولسبب ما ، وفى ظل الاستسلام تشعر بوجود درس قوى لك نتيجة لوجود هذا الشخص فى حياتك حتى ولو سبب هذا الشخص الفوضى والألم فى حياتك . إن التسامح يأتى مع الاستسلام لتحقيق الكمال والتكامل ، والاستسلام يحل محل التساؤل عن السبب فى كون بعض الأشياء مؤلمة وصعبة المنال .

إن الاستسلام يتجاوز التسامح ، ويستطيع ببساطة أن يتحمل عبء ليس فقط هذا الفصل بعينه ، ولكن عبء الكتاب ككل . إن فكرة الثقة هى فكرة موروثة فى مبدأ الاستسلام . ففى ظل الاستسلام تثق فى كمال وجمال كل شيء وفى نفس الوقت تعرف التناقض فى أن كافة المعاناة التى تحدث على كوكب الأرض ما هى إلا جزء من هذا الكمال ، مثلما هى جزء من رغبتك الشديدة فى القضاء عليها .

إن الموت ليس عقاباً ولكنه تحول ، فالكيان المادى هو الشيء الوحيد الذى يموت ، فى حين أن الفكر طاقة أبدية . إنك هذا الفكر ولا يمكن أن تموت أبداً . استسلم تماماً وتوقف عن محاربة أى شيء وكل شيء ، وعندما تكون لديك هذه الثقة ، سوف يجعلك الهدوء والنقاء اللذان تشعر بهما تتساءل لماذا لم تستسلم منذ فترة طويلة .

إن من الطرق التى يمكن اتباعها نحو الاستسلام أن تلتزم التزاماً شخصياً بالعفو عن كل شخص كان بينك وبينه صراع . أرسل لكل شخص هدية ورسالة تتمنى له فيها الخير ، وعندما تواجه إغراء للعودة إلى تلك الأفكار القديمة من المرارة والألم ، ذكّر

نفسك بأن هذه العلاقة قد شفيت ببلسم التسامح . إن ذلك يشبه كما لو كنت تعرف أنك سوف تموت غداً ، وتعرف أنك لا تستطيع تحقيق التحول إذا تركت خلفك أناساً تكرهم . تخيل أن الله تعالى يطلب منك أن تحب كل إنسان بلا استثناء وأن لديك المقدرة على القيام بذلك . وبأساليب متعددة يطلب الله تعالى ذلك بالضبط على الأرض ـ الحب غير المشروط ، الحب الخالى من المطالب ، الحب الذى يعطي للمحبوب الحق فى أن يكون أى شيء يختاره دون أن يفقد حبك . هذا هو نوع الاستسلام الذى أتحدث عنه ، إنه نوع من الثقة فى أن كل إنسان وكل شيء يؤدى عمله فى نظام تام فى هذا الكون بما فيهم أنت نفسك .

عندما أقبلت على كتابة هذا الكتاب استسلمت . لقد قبلت حقيقة أن المبادئ التى أكتب عنها مبادئ حقيقية وموجودة فى كل مكان فى الكون ، ولقد وثقت فى هذا تماماً مثلماً أثق به الآن . وعندما تقدمت فى الكتابة ، أعطيت لنفسى الفرصة لكى تتدفق خلال هذا المشروع كله .. لا ضغوط ، لا قلق ، لا خوف من ألا أتمكن من إتمام ما عكفت عليه . لقد استسلمت لفكرة أن هذا الكتاب سوف يُكتب ، وأن ليس لدى ما أقاتل أو أكافح من أجله فى إنتاج هذا الكتاب ، فقط كنت أجلس وأضع الأفكار الأساسية التى اكتسبتها من خبراتى فى الحياة ، وأبحاثى ، وقراءاتى ، واستماعى للأساتذة الروحانيين العظام .

لقد كان كل شيء كنت أحتاجه يبدو وكأنه يأتي فى الوقت المناسب . فبينما كنت أعمل فى فصل معين ؛ كنت أتلقى شريطاً فى البريد من شخص سمعنى أتحدث يخبرنى فيه بأن هذا الشريط قد يوضح بعض النقاط ، وكان هذا يحدث ودائماً ، وفى مناسبات أخرى ، يرسل لى شخص كتاباً عبر البريد ويخبرنى بأن علىّ أن أقرأ هذا الكتاب ، وقد يكون هذا الكتاب هو ما أنا

بحاجة إليه فى هذا اليوم . وفى مرات عديدة عندما كنت أريد استخدام استشهاد معين ، كنت أمد يدى إلى الكومة الهائلة من الكتب والمنشورات الموجودة على المائدة الزجاجية الضخمة وكانت يدى تستخرج أحد الكتب ، وعندما كنت أجلس إلى الآلة الكاتبة ، كنت أفتح هذا الكتاب على إحدى الصفحات وأجد ما كنت أبحث عنه .. يا له من شيء عظيم ، هذا بالضبط ما كنت أريد أن أنمق به النقطة التى كنت أتحدث عنها . لم يحدث أبداً أن كان لدى مثل هذه الخبرة من الكمال الذى لا يحتاج لمثل هذه الفترة الممتدة من الزمن . لقد استسلمت لها فى كتاباتى وأعطيتها الفرصة كى تتدفق إليك دون إعاقة من خلالى ... لا قلق ، لا ضغوط ، لا اختلاف مع أى نقطة فيها ، فقط معرفة بأن كل شيء يعمل بإتقان .

أنا لا أدافع عن غياب التخطيط أو الحرص ؛ ففى الحقيقة سوف تجد نفسك تهتم وتجهز لعملك أكثر من ذى قبل . إن ما أقوم بوصفه هو عملية المعرفة بأن كل شيء سوف يتحقق لأنك فى انسجام داخلى ، وليس لديك ما تمنحه للآخرين سوى الحب والنقاء . وفى أثناء عملية شروعك فى عمل حياتك يجب أن يكون لديك تلك المعرفة الداخلية بأن كل شيء سوف يكون كما يجب أن يكون .

هذا ما يدور حوله الاستسلام ، معرفة داخلية ، رضا داخلى يباغتك عندما تثق فى أن قوة الكون فى انسجام مع نفسك ، معرفة بأن الوفرة هى حقك المكتسب منذ لحظة الميلاد وأنها تتدفق إليك ومن خلالك عندما تكف عن تحدى أى شيء . إن الأمر يشبه أن يكون لك ملاك حارس أو مراقب محب لك كجزء من إدراكك ، رفيق يكون دائماً لك معه حوارات صامتة ودودة ، إدراك يكمن خلف كيانك المادى . إن ذلك الجزء دائماً فى حالة

كمال ، ولا يوجد صراع أو معاناة داخل هذا الجزء منك ، وهذا هو البعد الأسمى من الفكر لديك .

كتب الشاعر النرويجى الرقيق " رولف جاكوبسن " قصيدة جميلة عنوانها " الملاك الحارس " . إنها تستحق أن تُقرأ ببطء وحب :

أنا الطائر الذى يطرق نافذتك فى الصباح
ورفيقك الذى لا تستطيع أن تعرفه
والأزهار التى تضئ للمكفوف

أنا قمة النهر الجليدى فى أعالى الغابات والأكثر إبهاراً
الفكرة التى تستبد بك فجأة فى منتصف النهار
وتملؤك بسعادة فريدة

أنا من أحببت منذ أمد بعيد
أسير بجانبك نهاراً وأنظر إليك عن عمد
وأضع فمى على قلبك
لكنك لا تعرف ذلك .

أنا ساعدك الثالث وظلك الثانى
ظلك الأبيض الشفاف
الذى لا تملك قلباً له
والذى لا يمكن أن ينساك أبداً

إننا جميعاً نرتبط بهذا الجانب غير المرئى من كياننا . إن هناك الكثير فى الحياة أكثر من مجرد أن نعيش أيامنا ككيان

مادى ، ثم نختفى فى هاوية اللاشيء المتناهى . إن أفكارنا هى جزء سحرى منا ، ويمكنها أن تحملنا إلى أماكن ليس لها حدود أو قيود ، وفى هذا العالم الفكرى الذى لا حدود له ، يبدو كل شيء ممكناً .

إن هذه الحياة الواعية لا تتطلب منك شيئاً سوى أن تملأ نفسك بطاقة الحياة التى تقوم بالعمل الحركى ، وأن تحتفى بالجانب غير المرئى والمرئى منك كذلك . دع هذه الأفكار تعرف الطريق إلى قلبك ، وسوف ترى ببساطة إلى أين تقودك ، وعند قيامك بذلك :

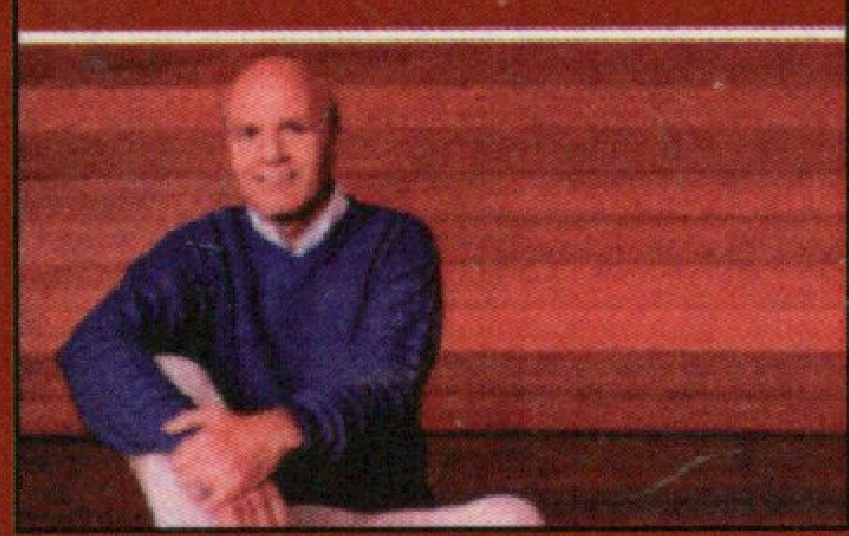
تذكر : ليس عليك أن تكافح ..
ليس عليك أن تقاتل ..
ليس عليك أن تفوز دائماً ..
عليك فقط أن تعرف ..

استمتع بالحياة التى كنت تريدها دائماً

Wayne W. Dyer

You'll See It When You Believe It

The Way to Your Personal Transformation



يأخذنا وين دبليو. داير فى كتابه «سوف تراه عندما تؤمن به» إلى آفاق جديدة للإدراك الذاتى، إنه يوضح أن بإمكانك توجيه مسار حياتك وذلك بتفجير القوة الهائلة التى تكمن بداخلك.

إن كتاب «سوف تراه عندما تؤمن به» يوضح لك أن بإمكانك من خلال الإيمان أن:

- تحقق أقصى الأحلام صعوبة.
- تحول العوائق إلى فرص يمكن استغلالها.
- تخلص نفسك من الشعور بالذنب والاضطرابات الداخلية.
- تقضى كل يوم من حياتك فى ممارسة ما تحبه.

إنها حياة جديدة بإنتظارك.

وين دبليو . داير هو ألف عشرين كتابًا، حققت أفضل مبيعات، وهو
الدكتوراه فى علم النفس الاستشارى. يلقى محاضرات فى جميع أنحا
لمجموعات تتجاوز أعدادها الآلاف، ويظهر بانتظام فى الإذاعة وشاشات ا
مع أسرته فى فلوريدا الجنوبية.

